



T. C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİ BİLİM DALI

DEĞER YIKICI BİR DUYGU OLARAK HASET PSİKOLOJİSİ
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

(DOKTORA TEZİ)

Esra İRK

BURSA- 2022



T. C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**DEĞER YIKICI BİR DUYGU OLARAK HASET PSİKOLOJİSİ
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

(DOKTORA TEZİ)

Esra İRK

Danışman:
Prof. Dr. İbrahim GÜRSES

BURSA- 2022

TEZ ONAY SAYFASI

T. C.

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikoloji Bilim Dalı'nda 711521001 numaralı **Esra İRK**'in hazırladığı “**Değer Yıkıcı Bir Duygu Olarak Haset Psikolojisi Üzerine Bir Araştırma**” konulu Doktora Tezi ile ilgili tez savunma sınavı, günü -saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının (başarılı/başarısız) olduğuna (oybirliği/oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Prof. Dr. İbrahim GÜRSES

Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Prof. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu

Marmara Üniversitesi

Üye

Prof. Dr. İsmail ÇETİN

Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Prof. Dr. Adem APAK

Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Emre YILMAZ

Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi

31/05/2022



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 31/05/2022

Tez Başlığı / Konusu: **Değer Yıkıcı Bir Duygu Olarak Haset Psikolojisi Üzerine Bir Araştırma**

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam **180** sayfalık kısmına ilişkin, 31/05/2022 tarihinde şahsım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 15'tir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları dahil

Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

31.05.2022

Adı Soyadı:	Esra İRK
Öğrenci No:	711521001
Anabilim Dalı:	Felsefe ve Din Bilimleri
Programı:	Din Psikolojisi
Statüsü:	Doktora

Danışman

Prof. Dr. İbrahim GÜRSES

Tarih: 31/05/2022

YEMİN METNİ

Doktora Tezi olarak sunduğum “**Değer Yıkıcı Bir Duygu Olarak Haset Psikolojisi Üzerine Bir Araştırma**” başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntılarının kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

Tarih ve İmza

31/05/2022

Adı Soyadı : Esra İRK

Öğrenci No : 711521001

Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

Programı : Din Psikolojisi

Statüsü : . Lisans x Doktora

ÖZET

Yazar Adı Soyadı : Esra İRK
Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü
Ana Bilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Bilim Dalı : Din Psikolojisi
Tezin Niteliği : Doktora tezi
Sayfa Sayısı : xv+218
Mezuniyet Tarihi : / /2022
Tez Danışmanı : Prof. Dr. İbrahim GÜRSES

DEĞER YIKICI BİR DUYGU OLARAK HASET PSİKOLOJİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Haset ve gıptanın dindarlık, psikolojik iyi oluş ve minnettarlık ile arasındaki ilişkiyi konu edinen bu çalışma, kuramsal ve ampirik olmak üzere iki eksende ilerlemektedir. Haset ve gıpta duygusunun ayrıntılı bir şekilde incelendiği bu çalışmada dindarlık, psikolojik iyi oluş ve minnettarlık hakkında da genel bilgilere yer verilmiştir. Bu bağlamda çalışmanın amacı dindarlık, psikolojik iyi oluş ve minnettarlık ile haset ve gıpta arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ve eğer varsa söz konusu ilişkinin yönünü ve derecesini tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda, Bursa’da ikamet eden ve 18-65 yaş aralığında yer alan 335 kadın 179 erkek olmak üzere toplam 514 kişiden oluşan örneklem grubuna, “Haset ve Gıpta Ölçeği”, “Dindarlık Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve “Minnettarlık Ölçeği” uygulanmıştır. Çevrimiçi değerlendirme araçları ile veriler toplanmış ve toplanan veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ile haset arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığını ortaya koyarken, minnettarlık ile haset arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Dindarlık, psikolojik iyi oluş ve minnettarlık ile gıpta arasında ise anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Bireylerin haset ve gıpta düzeyleri demografik değişkenlere göre istatistiksel açıdan farklılık göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Haset, Gıpta, Dindarlık, Psikolojik İyi Oluş, Minnettarlık.

ABSTRACT

Name /Surname : Esra İRK
University : Bursa Uludağ University
Institute : Social Science
Field : Philosophy and Religious Studies
Branch : Psychology of Religion
Degree Awarded : Doctorate (PhD)
Page Number : xv+218
Degree Date : / /2022
Supervisor : Prof. Dr. İbrahim GÜRSES

A RESEARCH ON THE ENVY PSYCHOLOGY AS A VALUE DESTRUCTIVE EMOTION

In this study, the envy and its connections to the religiosity, psychological well-being and gratitude, were investigated in both theoretical and empirical aspects. This study in which the feeling of malicious and benign envy is examined in detail, also includes general information about religiosity, psychological well-being, and gratitude. In this context, the aim of the study is to find out whether religiosity, psychological well-being and gratitude have significant correlation with the malicious and benign envy, and if they do, to determine the direction and degree of this relationship. For this purpose, empirically "BeMaS-T Benign and Malicious Envy Scale", "Religiosity Scale", "Psychological Well-Being Scale" and "Gratitude Scale" are used on the sample group consisting of 335 women and 179 men, who live in Bursa and aged 18-65. Data were collected with online assessment tools and the collected data were analyzed using the SPSS program. The findings revealed that there is a negative relationship between religiosity and malicious envy, and a negative correlation between psychological well-being and malicious envy, while there is no significant relationship between gratitude and malicious envy. On the other hand, the research findings show that no significant relationship is found between religiosity, psychological well-being, gratitude and envy. In addition, malicious envy and benign envy levels of the individuals differ statistically according to demographic variables.

Keywords: Malicious Envy, Benign Envy, Religiosity, Psychological Well-Being, Gratitude.

ÖNSÖZ

Duygular bilişsel, psikolojik, sosyal ve dinî açıdan bireyin içsel uyum ve dengesini bozan ya da iç bütünlük ve ahenk sağlayan çift kutuplu etkiye sahiptir. Haset ve gıpta duygusu da bireylerin ruhsal dünyalarında farklı deneyimlere ve etkileşimlere yol açmakta ve birtakım içsel mücadelelere kapı aralamaktadır. Gıpta, bireylere yeni ve dinamik bir güç, artan bir motivasyon ve iyimserlik hissi sağlarken haset, bireyin iyi olma halini zayıflatarak verimliliğini düşürmekte, muhtelif gerilimlere ve öfkeye neden olmaktadır. Günümüzde rekabet ve bireyciliğin hız kazanması, artan toplumsal eşitsizlik ve keskin hiyerarşik farklılıklar, tüketim kültürü, öz-değerlendirmeye yönelik pozitif bir algıdan yoksun olma ile sosyal platformlarda yoğun içerikli sözlü ve görsel paylaşımlardan kaynaklanan sosyal karşılaştırmalar gibi etkenler haset veya gıpta duygusunun temel çıkış noktalarını oluşturmaktadır.

Dindarlık, psikolojik iyi oluş, minnettarlık ile haset ve gıpta ilişkisini konu edinen bu çalışma giriş ve sonucun dışında üç bölümden oluşmaktadır. Girişte çalışmanın konusu, amacı ve önemi, temel kavramları, ana ve alt hipotezleri, sınırlılıkları özlü bir şekilde ele alınmıştır. Dört ana başlıktan oluşan birinci bölümün ilk kısmında haset ve gıpta kavramı ayrıntılı bir şekilde incelenmiş, bu kavramlar sosyal bilimcilerin psikolojik yaklaşımları çerçevesinde ortaya konmuştur. Ayrıca İslam düşüncesine göre haset ve gıpta kavramları Kur'an, hadis ve İslam alimlerinin görüşleri bağlamında ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır. İkinci kısmında dindarlık bahsi, dinin genişleme boyutu üzerinden işlenmiş, dindarlığın duygular üzerindeki etkilerine değinilerek bu bölüm noktalanmıştır. Üçüncü ve dördüncü kısımda ise iyi oluş ve minnettarlık kavramları tanımlanmış ve bu değişkenlerin insan psikolojisine etkilerine yer verilmiştir. Araştırmanın metodolojisinin yer aldığı ikinci bölümde örneklem grubunu oluşturan katılımcılara ait bilgilere ve araştırmada kullanılan yöntem ve ölçme araçlarına yer verilmiştir. Üçüncü bölümde veri analizi sonucu elde edilen bulgular ve bulgularla ilgili diğer araştırma sonuçları mukayeseli olarak yorumlanmıştır. Sonuç bölümünde ise araştırma bulguları tezin hipotezleri çerçevesinde analiz edilmiş ve daha sonra yapılacak olan araştırmalara ışık tutması adına birkaç öneri sunulmuştur.

Bu çalışmanın her aşamasında büyük emeği geçen, zorlu akademik yolculuğumda ve akademik çalışmalarımda her daim destek olan ve ufkumu açan kıymetli danışman

hocam Prof. Dr. İbrahim GÜRSES'e şükranlarımı sunuyorum. Tezimin olgunlaşmasında katkı sağlayan Prof. Dr. Ersin KUŞDİL'e ve akademik birikiminden istifade ettiğim Öğr. Gör. Dr. Akif HAYTA'ya müteşekkir olduğumu belirtmek isterim. Tez çalışmamda gönül rahatlığıyla kendisine danışabildiğim Öğr. Üyesi Dr. Büşra KILIÇ AHMADİ'ye teşekkür ederim. Çalışmamın analizi sürecinde yardımını esirgemeyen Arş. Gör. Dr. Yasemin İPEK'e teşekkürlerimi sunuyorum. Tezimi okumak için vakit ayıran Arş. Gör. Sümeyra SARI BEYATLI'ya müteşekkirim. Ayrıca tez jürimde bulunan ve çalışmamı okuyarak değerlendirmelerini paylaşan Prof. Dr. Ali Ulvi MEHMEDOĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Emre YILMAZ'a, aynı zamanda tez izleme komitemde yer alan Prof. Dr. Adem APAK ve Prof. Dr. İsmail ÇETİN hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Esra İRK

BURSA/2022

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU	iii
YEMİN METNİ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	ix
TABLOLAR.....	xiii
KISALTMALAR	xv
GİRİŞ.....	1
1. ARAŞTIRMANIN KONUSU	1
2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	3
3. ARAŞTIRMANIN TEMEL KAVRAMLARI	3
3.1. Haset	3
3.2. Gıpta.....	3
3.3. Dindarlık	4
3.4. Psikolojik İyi Oluş	4
3.5. Minnettarlık	5
4. ARAŞTIRMA SORULARI.....	5
5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	5

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1. HASET ve HASETLE İLİŞKİLİ DUYGULAR	7
1.1. Haset	7
1.1.1. Hasedin Olumlu Etkileri	10

1.1.2. Hasedin Olumsuz Etkileri.....	12
1.1.3. Hasedin Dışavurumları	16
1.2. Kıskançlık	18
1.3. Başkasının Zararına Sevinme (Schadenfreude).....	25
1.4. Açgözlülük.....	30
1.5. Haset ve Gıpta.....	34
1.6. Haset ve Gıptayı Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlar	38
1.6.1. Psikanalitik Kuram ve Nesne İlişkileri Kuramı	38
1.6.2. Evrimsel Kuram	42
1.6.3. Sosyal Karşılaştırma Kuramı	44
1.7. Hasedin Nedenleri.....	52
1.7.1. Kibir, Gurur ve Narsisizm	52
1.7.2. Hak İddia Etme ve Adaletsizlik	56
1.7.3. Aşağılık Duygusu	59
1.8. Dinlerde Haset ve Gıpta.....	60
1.8.1. Yahudilik ve Hristiyanlıkta Haset ve Gıpta.....	60
1.8.2. İslamda Haset ve Gıpta	61
1.8.2.1. Kur'an'da Haset Kavramı	62
1.8.2.2. Hadislerde Haset ve İnsan İlişkilerine Etkileri	68
1.8.2.3. İslam Alimlerine Göre Haset	70
1.8.2.4. Gıpta Kavramı.....	71
1.9. Hasetle Başa Çıkma Yolları.....	76
2. DİN ve DİNDARLIK	79
2.1. Din Kavramı	79
2.2. Dindarlık Kavramı ve Boyutları	79
2.3. Dindarlık ve Duygular	81
3. İYİ OLMA HALİ.....	83
3.1. İyi Oluş Kavramı	83
3.2. Psikolojik İyi Oluş	85
3.3. Öznel İyi Oluş.....	87
4. MİNNETTARLIK	88

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

1. ARAŞTIRMANIN METODU.....	95
2. ARAŞTIRMANIN MODELİ VE DEĞİŞKENLERİ.....	95
3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	97
4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	99
5. ARAŞTIRMAYA KATILANLARIN NİTELİKLERİ.....	100
6. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	104
6.1. Kişisel Bilgi Formu.....	104
6.2. BeMaS-T Haset ve Gıpta Ölçeği.....	104
6.3. Dindarlık Ölçeği.....	105
6.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	105
6.5. Minnettarlık Ölçeği.....	106

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

1. ÖLÇEKLERLE İLGİLİ BULGULAR.....	108
1.1. Güvenirlilik Analizi.....	108
1.2. Normallik Analizi.....	109
1.3. Ölçek Toplam Puanlarıyla İlgili Betimsel İstatistikler.....	112
2. HASET ve GIPTA DUYGUSU İLE DEMOGRAFİK YAPI.....	116
2.1. Haset ve Gıpta Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre Durumu.....	117
2.2. Haset ve Gıpta Düzeyinin Yaş Değişkenine Göre Dağılımı.....	119
2.3. Haset ve Gıpta Düzeyinin Medeni Hal Değişkenine Göre Durumu.....	122
2.4. Haset ve Gıpta Düzeyinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı.....	124
2.5. Haset ve Gıpta Düzeyinin Meslek Durumu Değişkenine Göre Dağılımı.....	128
2.6. Haset ve Gıpta Düzeyi ile Algılanan Sosyo-Ekonomik Durum.....	131
2.7. Haset ve Gıpta Düzeyi ile Yerleşim Birimi.....	134
3. DINDARLIK, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, MİNNETTARLIK İLE HASET VE GIPTA ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	137
3.1 Dindarlık ile Haset ve Gıpta Arasındaki İlişki.....	137

3.2. Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Haset ve Gıpta Arasındaki İlişki	142
3.3. Minnettarlık ile Haset ve Gıpta Arasındaki İlişki	147
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	150
BİBLİYOGRAFYA	161
EKLER	212
EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	212
EK 2. BeMaS-T HASET VE GIPTA ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER.....	213
EK 3. DİNDARLIK ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER	214
EK 4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER.....	215
EK 5. MİNNETTARLIK ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER	216
EK 6. ETİK KURUL İZİNİ	217
ÖZGEÇMİŞ	218

TABLolar

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Cinsiyete Göre Dağılımı	101
Tablo 2. Araştırmaya Katılanların Yaşa Göre Dağılımı	101
Tablo 3. Araştırmaya Katılanların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı	101
Tablo 4. Araştırmaya Katılanların Medeni Duruma Göre Dağılımı.....	102
Tablo 5. Araştırmaya Katılanların Mesleğe Göre Dağılımı	102
Tablo 6. Araştırmaya Katılanların Yerleşim Birimi Türüne Göre Dağılımı	103
Tablo 7. Araştırmaya Katılanların Sosyo-Ekonomik Durum Algısına Göre Dağılımı	103
Tablo 8. Araştırmada Kullanılan lekler ve Alt Faktörlerine Ait Güvenirlik Katsayıları	109
Tablo 9. Veri Dağılımının Normalliğini Değerlendirmeye Yönelik Betimleyici İstatistikler-I.....	110
Tablo 10. Veri Dağılımının Normalliğini Değerlendirmeye Yönelik Betimleyici İstatistikler-II.....	111
Tablo 11. Ölçek Toplam Puanlarıyla İlgili Betimsel İstatistikler.....	112
Tablo 12. Katılımcıların Haset ve Gıpta Düzeylerinin Cinsiyet Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesi	117
Tablo 13. Katılımcıların Haset ve Gıpta Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından Dağılımı	119
Tablo 14. Katılımcıların Haset ve Gıpta Düzeylerinin Yaş Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığının İncelenmesi	120
Tablo 15. Katılımcıların Haset ve Gıpta Düzeylerinin Medeni Durum Değişkeni Açısından İncelenmesi	123
Tablo 16 .Katılımcıların Haset ve Gıpta Puanlarının Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Dağılımı	125
Tablo 17. Katılımcıların Haset ve Gıpta Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığının İncelenmesi.....	126
Tablo 18. Katılımcıların Haset ve Gıpta Puanlarının Meslek Durumu Değişkeni Açısından Dağılımı	128
Tablo 19. Katılımcıların Haset ve Gıpta Düzeylerinin Meslek Durumuna Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığının İncelenmesi.....	129
Tablo 20. Katılımcıların Haset ve Gıpta Puanlarının Algılanan Sosyoekonomik Durum Değişkeni Açısından Dağılımı.....	132

Tablo 21. Katılımcıların Haset ve Gıpta Düzeylerinin Sosyoekonomik Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi	132
Tablo 22. Katılımcıların Haset ve Gıpta Puanlarının Hayatının Çoğunu Geçirdiği Yerleşim Birimi Türü Değişkeni Açısından Dağılımı	134
Tablo 23. Katılımcıların Haset ve Gıpta Düzeylerinin Hayatının Çoğunu Geçirdiği Yerleşim Birimi Türüne Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi	135
Tablo 24. Dindarlık Düzeyi ile Haset ve Gıpta Düzeyleri Arası Korelasyon Sonuçları	137
Tablo 25. Dindarlık Boyutları ile Haset ve Gıpta Düzeyleri Arası Korelasyon Sonuçları	140
Tablo 26 Dindarlık Düzeyi ile Haset Düzeyi Arası Basit Regresyon Sonuçları	141
Tablo 27. Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Haset ve Gıpta Düzeyleri Arası Korelasyon Sonuçları	142
Tablo 28. Psikolojik iyi Oluş Boyutları ile Haset ve Gıpta Düzeyleri Arası Korelasyon Sonuçları	144
Tablo 29. Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Haset Düzeyi Arası Basit Regresyon Sonuçları	147
Tablo 30. Minnettarlık Düzeyi ile Haset ve Gıpta Düzeyleri Arası Korelasyon Sonuçları	148
Tablo 31. Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Katsayıları	149
Tablo 32. Haset Düzeyi ile Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş Değişkenlerine Göre Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	149

KISALTMALAR

ANOVA	Analysis of Variance
bkz.	Bakınız
B.	Baskı
C.	Cilt
çev.	Çeviren
ed.	Editör
N	Katılımcı Sayısı
S	Standart Sapma
S.	Sayı
s.	Sayfa
ss.	Sayfadan sayfaya
sd	Serbestlik Derecesi
T.D.V	Türkiye Diyanet Vakfı
trc.	Tercüme
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
t.y.	Basım Tarihi Yok

GİRİŞ

1. ARAŞTIRMANIN KONUSU

İnsan durumlarını tanımlayan birer özellik olan duygular karar verme, insani gelişim, kişiler arası süreçler, kişilik, psikopatoloji ve iyi oluş modellerinde merkezi bir rol oynamaktadır (Shackman ve ark., 2018: xxiii). Adaptasyon gücümüz duygular sayesinde artmakta ve hayat yaşanır bir hale gelmektedir. Örneğin korku, bize zarar verebilecek tehditlere karşı koruyucu bir şekilde tepki vermemizi sağlarken, iğrenme - gerçek veya mecazi- toksik olabilecek faaliyetlerden zevk alma konusunda bizi temkinli kılar. Kaybın verdiği üzüntü ve umutsuzluk başkalarından yardım almayı kolaylaştırırken, öfke engellenme durumunda başkalarının üzerinde ve bizim üzerimizde uyarıcı bir etki sağlar. Hatta bu uyarı değişimi de beraberinde getirebilir. Öfke, bireyi dünyayı değiştirmeye, sosyal adaleti sağlamaya, insan hakları için mücadele etmeye motive eder (Ekman, 2018: xxx). Bahsi geçen duygular gibi haset de tüm olumsuz çağrışımlarına ve ruhsal, dinî ve sosyal dinamikleri çeşitli düzeylerde etkilemesine rağmen, içinde çeşitli potansiyeller ve fırsatlar barındıran bir duygu olarak görülebilir.

Haset duygusu psikanaliz, klinik psikoloji, sağlık ve iyi oluş psikolojisi gibi araştırma alanlarıyla ilişkili olup bu alanlarda bireysel bir bakış açısıyla ele alınırken, diğer yandan bireysel bağlam (individual context) ilişkisinde hasedin rolünü vurgulayan sosyal psikoloji ile iş ve örgütsel psikolojide evrimsel bakış açısıyla ele alınmaktadır (Caputo, 2014: 122). Bireyin benlik saygısını tahrip ederek psikolojik ve fiziksel iyi oluş haline etki ettiği için kişilik psikologlarının, hayatta kalma, adaptasyon ve üreme için gerekli kaynak arayışındaki işlevinden dolayı evrimsel psikologların, sosyal etkileşimlerde güçlü bir uyarıcı işlevinden dolayı sosyal psikologların dikkatlerini üzerine çeken bir duygu olmuştur. Çünkü insanlık tarihi boyunca kültürel gelişim süreçlerinde, farklı dil ve toplumlarda, insanlar hasedi ve haset edilmeyi varoluşlarının temel bir problemi olarak görmüşlerdir (Schoeck, 1969: 3). Sürekli ve evrensel bir duygu olan haset, insanların niçin diğer primat türlerine göre nispeten daha az hiyerarşik ve eşitlikçiliğe daha yatkın olduğunu açıklamasının yanı sıra insan çatışmaları ve terör eylemleri gibi farklı toplumlarda siyasi ve sosyal yapıların oluşumunu açıklamaya da

yardımcı olmaktadır (Caputo, 2014: 122). Hasedin antitezi olarak nitelendirebileceğimiz gıpta, duygusal ve ahlaki açıdan pozitif olan takdir etme, hayranlık, öykünme, beğeni gibi olumlu sosyal ve davranışsal tepkileri içeren bir duygudur. Bireyi canlandıran ve güçlendiren bu duygu, kısa ve uzun vadeli hedeflere ulaşmak için motive edici bir değer olarak işlev görmektedir. Gıpta, hasedin bencil ve bozucu doğasının aksine, sosyal bağları kuvvetlendirmekte ve bireysel gelişime öncülük etmektedir.

Haset literatüre baktığımızda depresyon, kaygı, öfke gibi duygularla karşılaştırıldığında, araştırmalara konu olması bakımından ihmal edilen bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun bir nedeni hasedin gerçekten ne olduğu konusunda fikir birliğine varmada çekilen zorluktur (Dalglish, 1999: 569). Haset ile ilgili olarak kullanılan terimlerin çeşitliliği, bu duygunun içeriğini ve nasıl oluştuğunu tam olarak anlamayı güçleştirmektedir (Vidaillat, 2008: 12). Diğer yandan itici ve tehdit edici doğası nedeniyle bu duyguyu tam olarak tespit etmekte ve ölçmekte araştırmacılar zorlanmaktadır. Mevcut araştırmalar, önyargıdan başkasının zararına sevinmeye, bireysel mutsuzluktan fiziksel sağlığa kadar sayısız sonuçta hasedin önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Smith ve Kim, 2007: 61). Dini literatüre baktığımızda haset, hem manevî gelişimi ve ahlaki formasyonu engelleyen, hem de Allah'ın verdiklerine yönelik hoşnutsuzluğa ve tatminsizliğe yol açarak, O'nun iradesine karşı bir sorgulamaya ve hatta meydan okumaya neden olan bir duygu olarak görülmektedir. Çünkü haset eden kimse için arzu edilen şeylerin yokluğu eldekileri bir parça anlamsız kılmakta ve “neden” ve “niçin” ile başlayan sorulara ve nihai olarak da Yaratıcıya isyana yol açabilmektedir. Dolayısıyla bu duygu eğilimine ve pratiğine karşı inananlar uyarılmış ve çeşitli tedavi yolları önerilmiştir.

Evrensel ve köklü bir olgu olan dini bireyin kendisi, çevresi ve Yaratıcı ile ilişkisini düzenlediği ve bu ilişkiye yön verdiği için bireyin duygu ve motivasyon dinamiklerini en güçlü şekilde etkileyen faktörlerden biri olarak kabul etmekteyiz. Bu bağlamda bireyin ruhsal dünyasının bütününe yayılabilen haset ve gıpta duygusunun, bireylerin dindarlık düzeylerine göre değişkenlik gösterebileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede, çalışmamızın ana konusunu dindarlık ile haset ve gıpta arasındaki ilişki oluşturmaktadır. Ayrıca psikolojik iyi oluş ve minnettarlık değişkenlerinin bireylerin haset ve gıpta düzeyleri üzerindeki ilişkisi de incelenecektir.

2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu çalışmanın temel amacı, dindarlık ile haset ve gıpta düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını şayet varsa bu ilişkinin yönünü saptamaktır. Batı’da yetmişli yıllarda kavram olarak çalışılmaya başlanmış ve sosyal psikolojinin dikkat çeken konularından biri haline gelmiş olmasına rağmen, haset ve gıpta duygusu görebildiğimiz kadarıyla yerli literatürde yeterince yer almamıştır. Bu sebeple çalışmamız entelektüel arka planı ve yapısıyla ilgili tartışmalara genişçe yer vererek haset ve gıpta duygusunu detaylı bir şekilde incelemektedir. Haset ve gıpta duygusunun din psikolojisi alanına tanıtılması noktasında bir ilk adım olması hasebiyle önem arz eden çalışmamız, alanımıza özgün bir değer katmayı ummaktadır. Batı’da çeşitli değişkenlerle ilişkisi bağlamında incelenen haset ve gıptanın dindarlık ile ilişkisini doğrudan konu edinen araştırma sayısı neredeyse yok denecek kadar azdır. Dolayısıyla bu çalışmanın hem ülkemizde hem de Batı’da yapılan birkaç araştırmadan biri olacağını rahatlıkla söyleyebiliriz.

3. ARAŞTIRMANIN TEMEL KAVRAMLARI

3.1. Haset

Haset başkasının üstün nitelikleri, başarıları veya varsılıkları karşısında, onlara sahip olmayan bireyin bu avantajları arzulaması ya da diğerinin bunlardan yoksun olmasını dilemesi durumunda ortaya çıkan olumsuz duygusal tepki olarak tanımlanmaktadır (Parrott ve Smith: 1993: 906). Gerçek ya da hayali bir eksikliği simgeleyen bu duygu (Navaro, 2015: 23), yoksunluk duyulan nesnelere veya hedeflere başkasının ulaştığı görüldüğünde (Lazarus, 1994: 32), özlem/hasret, aşağılık duygusu, hınç, suçluluk ve hayranlık (Parrott, 1991: 13-14), açgözlülük, kötü niyet gibi (Vidaillet, 2008: 19-22) bir dizi farklı duygusal deneyim eşliğinde ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan haset duygusu doğru yönetilemezse, haset edilen kimseyi sahip olduğu şeyden mahrum etmeye yönelik çeşitli tuzak ve komplolar devreye girebilmekte ve bu da hasedin yıkıcı yönünü sergilemektedir (Schimmel, 1997: 57).

3.2. Gıpta

Sosyal açıdan istenilir olan hayranlık (Belk, 2011: 125); övgü ve takdir etme eğilimi (Quintanilla ve Jensen de Ló Pez, 2015: 78) gibi nitelikleri beraberinde taşıyan

gıpta, düşmanlık veya kötü niyetin olmadığı bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Bu duyguda hasetçi davranışlar arasında yer alan rakibine zarar verme veya onu aşağı çekme gibi yıkıcı eylemler yerine (Belk, 2011: 130) rakiple aynı konuma gelme ya da rakibi geçmeye yönelik pozitif davranışlar söz konusudur. Her ne kadar gıpta duygusu da haset gibi acı verici ve sinir bozucu deneyimler ile aşağılık duyguları üretse de (Yang ve Tang, 2021: 8) gıpta, kişinin diğerine kıyasla daha aşağıda olduğunu fark etmesini ve buna mukabil kendisini geliştirerek bu farklılığı ortadan kaldırma arzusunu ifade eder (Graf, 2010: 131). Gıpta, çözümün bir parçası iken haset, problemin bir parçasıdır (Fiske, 2012: 27).

3.3. Dindarlık

Dinin tanımında karşılaşılan zorluklar dindarlık söz konusu olduğu zaman da ortaya çıkmakla birlikte (Mehmedoğlu, 2013: 177; Yapıcı, 2012: 2, Yapıcı ve Koçak, 2017: 68) genel olarak dindarlık, dini inanç ve öğretinin insanın yaşamında hareketlenmesi ve etkinleşmesidir (Kayıklık, 2011: 191). Aynı zamanda bir gelenek ve kuruma bağlılığın işaretidir (Hood, Hill ve Spilka, 2009: 9).

Dindarlık girift, kişiden kişiye değişen, çok boyutlu bir olgu olduğu için (Hood ve ark., 2009: 39-44), çalışmalarda çok boyutlu dindarlık ölçekleri kullanılmaktadır. Çünkü dindarlık, boyutlarıyla ölçülebilen çeşitli davranış türlerini içerdiği için iyi bir dindarlık ölçeğinin çeşitli kriterleri içermesi gerektiği fikri araştırmacılar tarafından önemli görülmüştür (Beit-Hallahmi ve Argyle, 1997: 40). Dindarlığı çok boyutlu bir fenomen olarak ilk tasnif eden Glock ve Stark (Christiano, Swatos ve Kivisto, 2015: 33) yaptıkları çalışmada dindarlığı inanç, ibadet, tecrübe, bilgi ve etki olmak üzere beş boyutta ele almışlardır (Glock, 1968: 14-16). Dindarlığı bu beş boyutta kavramsallaştırmanın başlıca avantajı, dini çeşitli yönlerden oluşan çok boyutlu bir değişken olarak görmemize yardım etmiş olmasıdır (Paloutzian, 2017: 26). Bu çalışmada ise dindarlık, inanç-etki ve bilgi-ibadet olmak üzere iki alt boyutta ele alınmıştır.

3.4. Psikolojik İyi Oluş

İyi olma hali, pozitif psikolojinin üzerinde sıkça durduğu kavramlardan biridir. İyi bir hayatın nasıl olması gerektiği veya hayatın anlamının ne olduğuna dair kadim sorular, pek çok disiplinden iyi oluşla ilgili çeşitli tanımlama ve açıklamaları beraberinde getirmiştir. Myers, Sweeney ve Witmer (2000: 252)'a göre iyilik hali, beden, akıl ve

ruhun birbirini tamamladığı, optimal düzeyde sağlık ve iyi oluş yönelimini esas alarak çeşitli yaşam alanlarında dolu dolu bir yaşantı sürdürme anlamına gelmektedir. Literatürde iyi olma hali iki şekilde ele alınmaktadır. Birincisi, mutluluk ve yaşam doyumu eksenli tanımlamalardan oluşan ve insanların kendi hayatlarıyla ilgili kişisel değerlendirmelerini içeren öznel iyi oluş (Diener ve Ryan, 2009: 391), ikincisi, pozitif işlevselliği esas alan ve yaşam tutumlarından oluşan daha derin ve çok boyutlu bir yapı olan psikolojik iyi oluş (Ryff, 1989a: 1070).

3.5. Minnettarlık

Bir iyilik ya da lütuf karşısında hissedilen sevinç, takdir, hayranlık duygularının karışımı sonucu oluşan üst düzey bir duygulanım hali olan minnettarlık (Göka, 2021: 198), “*bir kimseden gördüğü iyiliğe karşı gönül borcu olmak*” şeklinde tanımlanmaktadır (Hökelekli, 2013: 143). Minnettarlık duymada esas unsur, bir kişinin gönüllü olarak başka birinin ihtiyacının karşılanmasına yardım etmesidir. Bu ihtiyaçlar para, barınma, gıda, ilgi ve şefkat veya özürle ya da hasta olduğu zamanki bakımı içerebilir (Lazarus, 1994:119-120).

4. ARAŞTIRMA SORULARI

Araştırmanın temel problemini, “18-65” yaş aralığındaki bireylerde dindarlık ile haset ve gıpta düzeyi arasındaki ilişki” oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırmamızda şu sorulara cevap aranacaktır.

1. Araştırma grubunun haset ve gıpta düzeyleri nedir?
2. Araştırma grubunun demografik değişkenlere göre haset ve gıpta düzeyleri değişmekte midir?
3. Araştırma grubunun dindarlık düzeyleri ile haset ve gıpta düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki söz konusu mudur?
4. Araştırma grubunun psikolojik iyi oluş ve minnettarlık düzeyleri ile haset ve gıpta düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki söz konusu mudur?

5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

- Dindarlık ile haset ve gıpta arasındaki incelemeyi amaçlayan bu çalışma, benimsediği modelle sınırlıdır.

- Haset duygusunu ölçmek için “Haset ve Gıpta Ölçeği”, dindarlığı ölçmek için “Dindarlık Ölçeği”, psikolojik iyi oluş halini ölçmek için “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve minnettarlık duygusunu ölçmek için “Minnettarlık Ölçeği” ile sınırlıdır.
 - Bursa ilinde ikamet eden “18-65” yaş grubundaki bireylerden rastgele seçilmiş olan 514 kişilik katılımcıdan oluşan örneklem ile sınırlıdır.
 - Araştırma bulguları, alan araştırmasının yapıldığı zaman dilimi olan 2021 yılı ile sınırlıdır.
 - Araştırmadan elde edilen bulgular, katılımcıların verdiği cevapların doğruluğu varsayımı ile sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1. HASET ve HASETLE İLİŞKİLİ DUYGULAR

1.1. Haset

Haset, sosyal bilimler ve ilahiyat bilimlerinde görece daha çok çalışılan bir duygu olmakla birlikte antropoloji, ekonomi, psikoloji, sosyoloji, psikanaliz, felsefe, edebiyat, tarih ve örgütsel davranış gibi pek çok farklı alanlarda da çalışılan bir duygudur (Belk, 2011: 118). Çünkü hasedin sosyal hayatta kaçınılmaz bir gerçeklik olması (Helmut, 1969: 34) bu konuyla ilgili interdisipliner bir yaklaşımı gerekli kılmıştır. Buna rağmen haset, diğer duygularla karşılaştırıldığında araştırmacılar tarafından görece daha geç incelemiş bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Genellikle hasetle eş anlamlı olarak görülen kıskançlık, psikolojik literatürde üzerinde daha çok durulan bir kavram olmuştur. Bu durumun nedenlerinden biri hasedin gerçekten ne anlam ifade ettiği konusunda net bir görüş birliğinin olmaması (Dalgleish, 1999: 569) ve hasetle ilgili olarak kullanılan terimlerin çeşitliliğidir (Vidaillet, 2008: 12). Bir diğer neden haset ve kıskançlıktaki pozitif ve negatif duygusal tutumların varlığıdır. Bu duygusal tutumlar, haset ve kıskançlığın muğlak kalmasına neden olmaktadır. Zira duygular genellikle sadece bir değil, bir dizi duygudan oluşurlar. Mesela, keder öfke, suçluluk ve utanç ile aşk kıskançlık, umut ve hayranlık ile nefret ise korku, haset ve küçümsemeyle ilişkili olabilir. Bu bağlantılar tesadüfi değildir, daha ziyade, duygusal durumun değişken olduğu gerçeğini ifade ederler (Ben-Ze'ev, 2001: 4, 301).

Haset, genellikle yukarı doğru sosyal karşılaştırmadan kaynaklanan ve çeşitli düşünce ve davranışlara yol açan karmaşık ve çok katmanlı bir duygudur (Yang-Tang, 2021: 8). İngilizcede hasede karşılık gelen "envy" kelimesi "kem gözle bakmak" anlamına gelen Latince "invidere" kelimesinden türemiştir (Hacker, 2018: 192; Vidaillet, 2008: 14). En yalın anlamıyla haset, başkasının sahip olduğu şeyi elde etme arzudur (Ben Ze'ev, 1990: 487; Gressel, 2014: 9; Lazarus, 1991: 122; Lazarus ve Lazarus, 1994: 31; Strongman, 2003: 140; Vidaillet, 2008: 18). Arzu edilen nesnenin kişinin benlik

kavramı veya rekabetçi konumu için önemli olduğuna dair bir inanç söz konusudur (Cohen-Charash ve Larson, 2017b: 25).

Evrensel bir duygu olan haset (Kets de Vries, 2009: 148), her yerde kendisini gösterebilir ve her şey haset nesnesi olabilir (Cowan ve Jennsen, 2011: 48). Tipik olarak güzellik, sabır, zeka gibi belirli bir kişisel nitelik, araba gibi belirli bir nesne ya da patron olmak gibi belirli bir pozisyon (Ben-Ze'ev, 1990: 491), fiziksel yaşam için ihtiyaç duyulan gıdanın ya da paranın yanı sıra psikolojik iyi olma hali için gerekli olabilecek bir saygınlık (Foster, 1972: 168) veya kişisel bir ilişki (yüksek konumdaki veya ünlü kimselerle) gibi bireyin olumlu bir öz değerlendirme için önemli olarak algıladığı hemen her şey (Bellioti, 2020: 198) haset nesnelere olarak gösterilebilir. Bir kimse iş arkadaşının daha yüksek maaş almasına, komşusunun daha başarılı çocuklarına, meslektaşının kazandığı ödüle, kardeşinin daha büyük bir evde oturmasına, arkadaşının kendisinden daha iyi bir evliliği olmasına, kız kardeşinin çalışmak zorunda olmayıp çocuklarıyla birlikte evde vakit geçirmesine ve eşinin her gün evini/çocuklarını bırakıp işe gitmesine haset edebilir (Gressel, 2014: 9, 10). Yüzü ciddi şekilde zarar görmüş bir kadın cildi pürüzsüz olanlara, kızları olan bir baba, oğlu olan herkese haset edebilir. Zengin bir kişi, kendisinden daha zengin olan başka birine haset edebilirken, güzel bir film yıldızı başka bir yıldızın güzelliğine haset edebilir (Ben-Ze'ev, 1990: 492;1992: 555; 2001: 284; 2002: 151). Hatta insan haset duygusuyla en yakınlarına dahi -kardeş, aile, çocuk- düşmanca hisler besleyebilir (Özakkaş, 2016: 445). Haset, genellikle insana yöneliktir. Altından olan bir dağa ya da ölmüş kimselere karşı haset duygusu hissedilmez. Çünkü ortada bir rekabet durumu yoktur. Ancak duygular özne gibi kısmî özelliklere sahip olan veya olduğu düşünülen nesnelere yönlendirilebilir. Bu yüzden arabaya karşı öfke hissedilebilir veya bir dağın gücüne haset edilebilir (Ben-Ze'ev, 2001: 30, 282-285). Görüldüğü gibi haset kaynaklarını belirli ve sınırlı bir çerçeve içine koyarak daraltmak mümkün gözükmemektedir. Çünkü bir başkası için oldukça sıradan ve basit görülen bir durum veya nesne, diğeri için oldukça önemli ve anlam yüklü olabilmektedir.

Haset çok yakın ilişkilerde yaygın değildir. Bir baba genellikle oğlunun başarısını kendi benlik saygısını tehdit eden ayrı bir şey olarak değil kendi başarısının bir parçası olarak görür. Ancak aile içinde yakın bir ilişki olmadığında haset, gururun yerine geçebilir. Bu durumda haset ebeveynler ve çocuklar, kardeşler veya karı-koca arasındaki bazı yakın ilişkilerde rol oynayabilir. Bir baba oğlunun ekonomik, eğitim veya başka

alanlardaki fırsatlarını yaşamak için oğlunun yaşında olmak isteyebilir. Kendi konumunun, oğlunun konumundan daha aşağıda olduğunu düşünebilir. Ancak babanın oğluna karşı tavrı nadiren yoğun veya yıkıcıdır. Eğer yoğun bir haset görülürse bu, baba-oğul ilişkisinin çok yakın olmadığının bir göstergesidir. Kıskançlık, çekirdek aile içinde tipik iken haset çok nadirdir (Ben-Ze'ev,; 1990: 508; 1992: 569; 2001: 308).

Haset duygusu literatürde bazı durumlarda “Tall Poppy Syndrome” ile isimlendirilmektedir. Başarılı insanları eleştirme eğilimi olan “Tall Poppy” sendromu Avustralya ve Yeni Zelanda'da tartışılan kavramdır. "Tall Poppy" kavramı diğer insanları haset etmeye kıskırtabilen statü, başarı, iyi görünüm veya başka karakteristikler nedeniyle öne çıkan kimseler için kullanılır (Gressel, 2014: 63). Başarılı insanları eleştirme sendromu olarak adlandırılan bu toplumsal fenomen, yeteneklerini veya başarılarını akranlarından daha yüksek bir seviyeye çıkararak bireylere yönelik küçük düşürme (cut down) ve eleştirme pratiklerini ifade eder (Shrand, 2013: 71). Konuyla ilgili olarak Feather (1989: 244-249) tarafından oldukça başarılı insanlara yönelik tutumların incelendiği bir dizi çalışmada, katılımcılara üstün ya da ortalama başarılı olan bir öğrenciyle ilgili senaryo verilmiştir. Daha sonra bu öğrencinin performansında bir düşüş yaşadığı katılımcılara bildirilmiştir. Araştırma sonunda katılımcıların üstün başarı gösteren öğrencinin başarısızlığından, ortalama başarı gösteren öğrencinin başarısızlığına göre daha memnun oldukları görülmüştür. Aynı çalışmada katılımcıların sınavda kopya çeken üstün başarılı öğrencinin, ortalama başarılı öğrenciye nazaran kopya çekerken yakalanmasından ve ayrıca ceza almasından daha çok memnun oldukları tespit edilmiştir (Feather, 1989: 254). Bir diğer çalışmada “Tall Poppy” sendromunun başarılı sporcuların atletik yetenek ve kariyer gelişimlerinin çeşitli aşamalarında olumlu ve olumsuz etkilere sahip olduğu görülmüştür. Bulgular, bu sporcuların “Tall Poppy” olarak hedef alındığını ve onları küçük düşürmek için girişimlerde bulunulduğunu ortaya koymuştur (Pierce ve ark., 2017: 361).

Başkasının elindekini kaybetmesini odak noktası yapan haset eden birey başarı, mevki, zenginlik gibi yoksunluğunu duyduğu şey her ne ise bu isteklerini elde edebilmek için pozitif ve doğru eylemler yerine doğrudan diğer bireyin başarısızlığını ve düşüşünü içten bir şekilde arzu etmektedir. Bu arzusu gerçekleştiği takdirde kendisini huzursuz eden durumdan kurtulacağı yanılgısına düşer. Esasında ilk zamanlar iç dünyasında bir rahatlık hisseder. Ancak bu rahatlama duygusu geçici ve aldatıcı bir avuntudur. Çünkü

bu kimsenin kendisinden daha üstün kişilerle karşılaştıkça – ki her zaman daha üstün olan biri vardır- biteviye haset duygusuyla karşı karşıya kalması muhtemeldir.

Sınırsız sayıda olası hedefleri ve derin bir tutkuyu ifade eden haset, gizemli ve anlaşılması zor bir duygudur (Gressel, 2014: 9 -10). Haset eden bireyler bu duygunun bir tabu olduğunu ve ciddi bir günah olarak kınanmış olduğunu bildikleri için (Vidaillet, 2008: 21- 22) genellikle haset duygularını itiraf etmekten utanırlar (Schimmel, 2008: 22). Yıkıcı bir güç olarak haset duygusu üzerine inşa edilen kültürel ve dini tabular hasedi kabul etmeyi ya da onun hakkında doğrudan konuşmayı zorlaştırmaktadır (Navaro ve Schwartzberg, 2007: 205). Çünkü haset, şeytanca ayartılmanın temel belirtilerinden birisidir. Şeytan, sahip olduklarından tatmin olmayan bir kimsenin gözlerini etrafına çevirmesine neden olur. Haset, sahip olmadığımızın çekiciliğini ve arzusunu oluşturarak bir huzursuzluğa yol açar. Hasetle gözlerini çeviren bir bakıma Tanrı'yı ve Tanrı'nın adaletini yargılamaya başlar. Haset ettikçe de başkalarına ait olana göz diker (Taburoğlu, 2017: 34).

Haset, bireyde kendini kınama, suçluluk ve utanç duygusunun yanı sıra sosyal ceza korkusu da uyandırır (Berman, 2007a: 21). Toplumsal olarak onaylanmış bir duygu olmadığı için genellikle maskelenir (Hacker, 2017: 229), böylece bireyler onu gizlemek için daha fazla motive olurlar (Alicke ve Zell, 2008: 77). Çeşitli nedenlerden dolayı gizlenen haset, özellikle düşmanca duyguları bünyesinde barındırdığında bireyde daha gizli kalır (Feather, 2000: 953) ve kanıtlanması her zaman mümkün değildir (Helmut, 1969: 112). Bu yüzden genellikle reddedilir veya bastırılır (Clanton, 2006: 436).

Hasedin pek çok olumsuz duygu ve tutumu içinde barındırması nedeniyle dinî değerler yelpazesini zedeleyebilecek hatta tahrip edebilecek potansiyeli, bu duygunun geleneksel açıdan sakıncalı ve zararlı görülmesinin önemli bir nedenidir. Zira haset bireydeki iyilik hissini azaltmakta, bireysel ve toplumsal empatiyi zorlaştırmaktadır. Hasedin ahlaki deformasyona yol açabilen bir tehdit unsuru oluşu, bireylerde içkin bir ahlak anlayışını yerleştirmeye çalışan dini geleneklerde, bu duygunun bir problem alanı olarak görülmesine yol açmıştır.

1.1.1. Hasedin Olumlu Etkileri

Geçmişteki araştırmalar genellikle hasedin olumsuz sonuçlarına odaklanmakla birlikte, yapılan son araştırmalar, hasedin işlevsel olabileceğini ve duygu odaklı başa çıkma davranışı, çeşitli bilişsel süreçler gibi pozitif tepkilere yol açabileceğini ortaya

koymaktadır. Ancak yapılan çalışmalar hasedin arzu edilen sonuçlarını göz ardı etmektedir (Cohen-Charash ve Larson, 2017: 177).

Aşağıda haset duygusunun çeşitli yönlerden faydaları ele alınmıştır. Hasedin olumlu etkileri konusunda yararlandığımız literatür batı kaynaklıdır ve bu kaynaklarda hasedin olumlu tarafları da dile getirilmektedir.

i) Haset duygusunun kişinin kimliğinin oluşumunda ve belirgin hale gelmesinde potansiyel rolü bulunmaktadır. Hasetteki duygusal geribildirim, kişinin özgün kimliği için özellikle kritik olan benlik boyutları hakkında bilgi vericidir (Tangney ve Salovey, 1999: 180). ii) Hasedin bazen insanoğlunu ilerletmeye teşvik edici itici bir güç olarak işlev gördüğü söylenebilir (Vidaillet, 2008: 23). (iii) Negatif bir duygu olmasına rağmen hasedin sosyal yönden yararlı tarafları olabilir. Haset edilmekten korkma, gerekli normlara uymak için ek bir sebep oluşturmaktadır (Clanton, 2006: 440). (iv) Haset duygusu gelişmemiz için bir ayna (Navaro, 2015: 40) olarak işlev gördüğü takdirde bireylerin kişilik gelişimleri ve benlik saygılarını düzenlemeleri için faydalıdır. Bu sayede bireyler eksik yanlarını tamamlamak ve geliştirmek için motive olabilirler. (v) Hasedin boyutlarından biri olan rekabet faktörü, bireylerin evrimsel dönem boyunca hayatta kalabilmek ve üremek için gerekli kaynakları bulma arayışlarında önemli bir rol oynamıştır (Hill ve Buss, 2008: 60). (vi) Haset, sevgi gibi anlamlı bir hayat için gerekli olan bilişsel, duyuşsal, motivasyonel ve iradeli/istemli boyutlara sahip olan karmaşık bir hayat düzenleyicisidir. Hasetle ilgili duygular, etkiler ve hisler, limbik sistemde yerleşiktir ve bu duygu adaptasyon ve hayatta kalma için gereklidir (Ninivaggi, 2010: 33-69). (vii) Haset, zihinsel bütünleşmeyi, gelişmeyi ve güçlü psikolojik zenginleşmeyi teşvik etmek için neredeyse sınırsız potansiyel fırsatlar sunan zorlayıcı bir güçtür (Ninivaggi, 2010: 70), öyle ki kişisel gelişimi destekleyen psişik kaynakları bile serbest bırakabilir (Hinze, 2020: 103). (viii) Hasedin anksiyete, stres ve depresyon gibi rahatsızlıklardaki rolünün farkına varma, etkili tedavilerin tasarlanmasında yeni bir perspektif kazandırır (Ninivaggi, 2010: 23). (ix) Haset diğerine sinsice zarar vermeye çalışan tehdit yönelimli eylem eğilimleri ile kendini geliştirme için bir dürtü sağlayan mücadele yönelimli eylem eğilimleri ile aktive edilmektedir. Bu aktif eylem eğilimleri, pozitif davranışsal ve örgütsel sonuçları da beraberinde getirir. Böylece bireyleri olumsuz bir durumu farklı şekillerde ele almaya motive edici ve bunu yaparken acıyı azaltıcı psikolojik bir alarm işlevi görebilir (Tai, Narayanan ve McAllister, 2012: 118-123). (x)

Haset kişiler arası iletişimde yıkıcılığa ve ilişkisel doyumsuzluğa neden olmakla birlikte anlayış ve dayanışmaya yol açabilmektedir (Guerrero ve Andersen, 1988: 66). (xi) Güçlü bir haset duygusu, haset eden ile edilen arasındaki mevcut eşitsizliği sadece ortadan kaldırmayı değil, aynı zamanda bunu tersine çevirmeyi ve haset edenin lehine daha da büyük bir farklılık oluşturmaya imkân sağlamaktadır (Bellotti, 2020: 204). (xii) Haset duygusu, haset edilen hedeflerden tavsiye alma ve gözlem yoluyla öğrenme gibi pozitif davranışlara katkı sağlamaktadır. İşyerinde haset ve iş performansı üzerine yapılan bir çalışmada hasedin, sosyal baltalama gibi negatif davranışlarla ilişkisi tespit edildiği gibi haset edilen hedeflerden tavsiye alma ve gözlem yoluyla öğrenme gibi pozitif davranışlarla da ilişkili olduğu görülmüştür. Bu davranışları sergileyen bireylerin daha iyi iş performansı gösterdiği ve daha iyi satış yaptığı tespit edilmiştir (Lee ve Duffy, 2019: 1092-1095).

Ezcümle haset, tüm kültürlerde ölümcül bir günah olarak damgalanan yıkıcı ve antisosyal bir tutumu ifade etmesine rağmen, böylesine yaygın bir duygu, toplumun varlığı, gelişimi ve sosyal ilişkilerin kurulması için gerekli kabul edilmektedir (de Gaulejac, 1997; akt. Caputo, 2014: 109). Haset, bu kazanımlarla, bireyi kendiliğinden harekete geçmeye görece mecbur kılan yeni bir fırsat alanı olarak gözükmektedir. Ruhsal dünyada yaşanan dalgalanma hatta kopuş süreci, yeniden yapılanma için bir zemin oluşturmaktadır. Mevcut şartlara veya duruma intibak edecek şekilde pozitif dönüşüme zorlayan bir güç olabilmektedir.

1.1.2. Hasedin Olumsuz Etkileri

İnsan davranışları üzerinde güçlü bir etkisi bulunan haset, acı verici negatif duygular ile saldırgan davranışlarla ilişkilendirilir ve kötü niyet, açgözlülük, aşağılık hissi (Vidaillet, 2008: 19- 22), hayal kırıklığı, öfke, kendine acıma, açgözlülük, kin ve intikam (vindictiveness) duyguları (Kets de Vries, 2009: 148) hasede eşlik eder. Haset kaygı, suçluluk, acı çekme, arzu, aşk, şehvet, kıskançlık, nefret, hınç, yalnızlık, tikslenme, psikoz, motivasyon, engelleme ve kendine zarar verme (self-destruction) gibi pek çok deneyimsel durumlar, duygular ve ruh halleri ile bağlantılıdır (Ninivaggi, 2010: 213). Parrott (1991: 13-14)'a göre haset asgari altı alt duygusal tecrübeyi içinde barındırır. Bunlar özlem/hasret, aşağılık duygusu, belirli bir kişi/grubun üstünlüğünden ya da şartların veya kaderin adaletsizliğinden kaynaklanan hınç duygusu, kötü niyetten kaynaklanan suçluluk ve hayranlıktır. Parrott ve Smith (1993: 911) haset duygusunun aşağılık hissi, duyguların

onaylanmaması, yoğun bir özlem/hasret ve gelişme motivasyonu ile karakterize edildiğini, kıskançlığın ise şüphe, korku, belirsizlik (ilişkinin durumu hakkında kafa karışıklığı) ve yalnızlık (dışlanmış ve terk edilmiş hissetme) ile daha fazla karakterize edildiğini tespit etmişlerdir. Caputo (2014: 115) psikolojik literatürde hasedin toplumsal temsilinin beş ana küme altında toplandığını tespit etmiştir. Bunlar temel yıkıcılık, öznel adaletsizlik, narsisistik savunma, rekabetçi eğilim ve kötücül neşedir¹.

Kendine acıma ve suçluluk ile ilişkili olan haset, mevcut durumu değiştirmenin imkansızlığına işaret eder (Ben-Ze'ev, 2001: 301). Ancak haset eden bazı insanlar, kendilerini yetersiz, dışlanmış ve güvenden yoksun hissettikleri için diğerini suçlamayı tercih ederler. Böylece diğerinin suçlu olduğunun tek gerçeklik olduğuna (büyüsel düşünce yoluyla) inanır hale gelirler (Kilborne, 2014: 28). Hayatı boyunca haset eden kimsenin tek kaygısı birilerinden bir şeyler almak, karşısındakini yıpratmak ve rahatsız etmektir. O kimse ulaşamadığı hedefler için çeşitli mazeretler üretir ve başarısızlığı için başkasını suçlar. İnsan doğasını çok az idrak edebilir. Başkalarının dertlerine ortak olmaz (Adler, 2003: 238). Kindar bir yapısı olduğu için kolayca küsebilir ve küskünlüğü rahat bir şekilde kin duygusuna bürünebilir. Bağışlama düzeyi düşük ve özgüveni de zayıftır. İnsanlar hakkında kötücül hislere sahip olduğu için kendisine de kötülük yapılacağı şüphesi ve korkusu içindedir. Hiçbir zaman istediğini tam olarak aldığını düşünmediği için hep eksiklik duygusu hisseder (Göka, 2020: 104-105).

¹ Psikanalitik çerçevede *temel yıkıcılık* (primary destructiveness), dışarıya yansıtılabilen ve başkalarına atfedilebilen, kendi kendini yok eden, doğuştan gelen ve bilinçsiz bir güç olarak görülen ilkel ölüm içgüdüsünün erken bir ifadesini temsil eder. Bu anlamda, başka birinin sahip olduğu ve hoşlandığı ancak kendisinde olmayıp arzu edilen bir şeyi bozma dürtüsüyle ilgilidir. *Öznel adaletsizlik*: Haset, fırsat eşitliği ve kaynaklara erişim açısından sosyal adalet ilkeleriyle ilgili ahlaki bir duygu olarak görülmektedir. Zira bu duygu kişisel ilgi alanlarında avantajlı diğerleriyle sosyal karşılaştırmalardan kaynaklanır. İnsanlar kendilerini düşük bir sosyal statüye sahip olarak algılar ve başkalarının üstün konumunu veya itibarını haksız olarak görür. Haset, bu nedenle, güç ilişkilerinde yaşadıkları aşağılık duygusunu ve hayal kırıklığını hafifletmek için bir sosyal hak duygusunu yeniden tesis etmenin bir aracı olarak iş görür. *Narsisistik savunma*: Haset duygusal yoksunluk, yetersiz beslenme ve doyum bozan olumsuz durumlardan doğan bir savunma olarak düşünülür. Nesne ilişkileri teorisine göre, iyi nesneye saldırarak savunmasızlık, bağımlılık ve eksiklik duygularını savuşturmak mümkündür. Haset, iyi şeyleri yok etme arzusuna dayanır, böylece kişinin benlik saygısına acı verici bir şekilde zarar vermektan kaçınır ve narsistik her şeye gücü yetme duygusunu sürdürür. *Rekabetçi eğilim*: Haset rekabet dinamikleri içinde başkaları üzerinde güç ve etki elde etmek için kasıtlı bir iradeyi ifade eder. Evrimsel bir bakış açısıyla haset, bireyleri kendileriyle üstün öteki arasındaki uçurumu daraltmaya teşvik eden kişilerarası bir rekabetin ifadesidir. Bununla birlikte uyarlanabilir işlevine rağmen, bu duygusal durum, bireycilik ve egoizm ile karakterize edilen kuralsız ve ahlak dışı değerlerle ilişkili görünmektedir. *Kötücül neşe*: Hase başkalarının iyi oluş halini üzüntü ile algılama eğilimi ile ilgilidir. Başkalarının zararına sevinmekten kaynaklanan kötücül neşeden oluşur, bu da avantajlı olanı daha az haset edilir kılmaktadır.

Kökenini tüm ilişkilerin doğasında var olan utanç, kaygı ve çaresizlik duygularından alan haset duygusu (Kilborne, 2014: 4), yetersizlik, küçük düşme ve öz saygı eksikliği nedeniyle bireyde utanç meydana getirir ve genellikle bu duygular hızla öfke, saldırganlık veya kendine zarar verici davranışlara dönüşür (Navaro ve Schwartzberg, 2007: 205). Haset eden kimse içini kemiren, ona ıstırap veren hoşnutsuzluğa ve gerilime karşı son derece hassastır. Bunları uyandıran her şeyi ortadan kaldırarak engellemeye çalışır. Şiddetli, saldırgan, yıkıcı davranışlarla içindeki ıstırabı dindirmeyi amaçlar (Joseph, 1985: 174-180). Antisosyal eylemler üreten haset (Weiner, 2006: 91), aldatma ve etik olmayan davranışlar (Moran ve Schweitzer, 2008: 11), başkalarına daha az yardım etme (Behler, Wall, Bos ve Green, 2020: 1160), haset edilenin itibarına ve performansına zarar verme ile olumsuz bir çalışma atmosferi oluşturma (Cohen-Charash, 2009: 2158), haset edilen kişinin avantajını azaltmak için kendi kazancından feragat etme² (Zizzo ve Oswald, 2001: 53), kendi zararına olsa bile diğerinin kazanmasını engellemek için işbirliği yapmama (Cobo-Reyes ve Jimenez, 2012: 561), kişilerarası çatışmalar, düşük benlik saygısı, depresyon, kaygı ve haset edilen kişilere veya onların mallarına yönelik saldırganlık gibi çeşitli uyumsuzluk biçimlerinin yanı sıra kundakçılık, vandalizm, saldırı ve hatta cinayet gibi cezaî davranışlarla bile ilişkilendirilmiştir (Habimana ve Massé, 2000: 15). Çünkü negatif duygularla birlikte saldırganlık, yok etme, zarar verme gibi ilkel dürtüler aktif hale gelmektedir. Bu dürtüler sonucunda da iç huzursuzluk, kaygı, korku, suçluluk gibi zorlayıcı duygular deneyimlenmektedir (Navaro, 2015: 16). Hasedin düşmanca duygularla birleştiği hallerde vicdan, haz ve saldırganlık duygularının denetimi altına geçer ve bireydeki sevgi, merhamet ve şükran duygularını söndürebilir.

İlişkilerinde aşırı haset eden ve bozucu (spoiling) olan birey, kendi dünyasını da kendine karşı düşmanca ve bozucu olarak deneyimlemekte ve insanlara karşı çok daha paranoid ve şüpheli olmaktadır. Bu da bireyin hayattan daha az zevk almasına yol açmaktadır. Zaten haset eden bireylerin en büyük problemlerinden biri de bilinçli olmasa

² Bu çalışmada 4 kişilik gruptan oluşan katılımcıların karşılıklı bilgisayarda oynadıkları bahis oyununda başlangıçta her birine belli miktarda para verildi. Oyun esnasında katılımcıların 2'si fazladan para alarak diğerlerine göre avantajlı konuma geçtiler. Oyunun sonunda, katılımcılara diğer kişinin parasının tamamını ya da bir kısmını yakma izni verildi. Ancak bunun için bir şart koşuldu. Katılımcılara yaktıkları her dolar için 2 kuruş ile 25 kuruş arasında ödemek zorunda kaldılar. Yani diğer kişinin parasını yakmak için katılımcılar yaktıkları her dolar için kendi nakit paralarından vazgeçmek zorundaydılar. Oyun sonunda katılımcıların 3/2'sinin diğerinin parasını yakmak için kendi parasından vazgeçtiği görülmüştür.

bile hayattan çok az zevk almalarıdır (Joseph, 1986:18). Çünkü onlar, dünyayı ve diğerlerini negatif, anlamsız, tatmin edici olmayan, acı, adaletsiz ve ulaşılmaz olarak görürler ve bu dünyanın zevklerinden mahrum kalırlar (Schimmel, 2008: 23). Başkalarından gelen iyi/güzel şeylerin tadını çıkaramadıkları için minnettarlık duygusunu tecrübe edemezler. Bu da zevk alma ve sevme kapasitesinin ciddi şekilde engellendiği anlamına gelmektedir (Joseph, 1986: 17).

Haset eden birey bazı fiziksel özelliklerle tasvir edilir. O, genellikle zayıf, donuk ve çok solgun yüzlüdür. Parlak, kızarmış ve şişmiş gözlere sahiptir (Vidaillet, 2008: 19). Bir kişinin “hasedinden kızarıp bozardığını” söylemek bu duygunun kan dolaşımı ile olan bağına işaret etmektedir (Adler, 2003: 237). Zira stres duygularından biri olarak nitelendirilen haset, organlarımızdaki bazı fonksiyonları hızlandırıp bazılarını yavaşlatmak için kan dolaşımına gönderilen güçlü hormonlar üretir (Lazarus, 1994: 257). Ninivaggi (2008: 80)’ye göre haset, zihinsel işleyişte zayıflık oluşturur. Duygusal yaratıcılığı engeller ve doğru düşünme için gelişen kapasitenin önüne set çeker. Haset sadece ideal olanı bozmakla kalmaz, negatif yaratıcılık için harekete geçer. Beynin performansını da engeller. Texas Christian Üniversitesi’nde yapılan bir araştırmada katılımcıların, haset edilen kişiyle ilgili daha fazla bilgi hafızasına sahip olmalarına rağmen öz düzenlemelerinin ve kendi mevcut görevlerine katılımlarının daha az olduğu tespit edilmiştir. Haset duygusu, günlük hayatta başarı için gerekli olan temel görevleri yönetme becerisi konusunda bireyleri yoksun bırakmaktadır (Shrand, 2013: 72). Hasetçi tepkiler, başarılı bir öz-kontrol için gerekli olan zihinsel kaynaklar kısıtlandığında da ortaya çıkabilmektedir. Nitekim Crusius ve Mussweiler (2012:144) azalan öz-denetim duygusunun katılımcılarda daha yoğun hasetçi davranışlara yol açtığını tespit etmiştir. Katılımcıların alkolden kaynaklanan sarhoşlukları arttıkça, daha iyi olanı seçmemeleri nedeniyle memnuniyetsizlik, öfke ve haset duygularının arttığı gözlenmiştir. Alkol, hasetçi tepkileri daha da şiddetlendirebilmektedir, çünkü hasetçi dürtüleri değiştirme yeteneğini ve motivasyonunu etkilemektedir.

Bireyleri hatta toplumları tahrip edebilen düşmanlık ve saldırganlık duygularına neden olduğu için hasedin tehlikeli bir duygu -en azından bilinçaltında, evrensel olarak korkulan- ve bütün insanları etkileyen bir fenomen olduğu söylenebilir (Foster, 1972: 186). Haset eden kimse iyilik ve güzelliklere karşı adeta duyarsızlaşmıştır. Sürekli tepkisel, karşıt veya kayıtsız bir tutum içindedir. Kendisini hayata ve kendine karşı yenik

düşmüş görür. Hayatın içine dahil olmak isterken aslında hayattan sürekli eksilmektedir. Hasedin kronikleştiği durumlarda ise kişinin duygu yönetimi ve ilişkileri yönetme yeteneği zayıflamakta, gerçeklik kapasitesi azalmakta ve bu, sosyal uyumu tehdit ederek uyumsuz davranış örüntülerine neden olabilmektedir.

Haset aslında bireyin zihnî özgürlüğünü kendi eliyle (kasıtlı ya da elinde olmayarak) kısıtlamasıdır. Zihinsel bakımdan kısmî bir tükenişi sembolize etmektedir. İçsel uyumunu ve iç bütünlüğünü sağlayamamış, kendisiyle barışık olmayan birey, sürekli yaşadığı gerilim ve çatışma haliyle birlikte başkalarının sahip olduğu şeyleri değersizleştirmeye ve yok etmeye çalışır. Özellikle de acı çekme seviyesi yükseldikçe intikam ve düşmanlık duyguları da buna bağlı olarak yükselir. Haset sinsî bir virüs gibi bireyin duygu, düşünce ve tutumuna sirayet eder, ona tutunur ve onu bırakmaz. Saldırganlık duygusunun aktif olmasına neden olur ve bireyin kontrolsüz davranışlar sergilemesine yol açar. Dolayısıyla haset, etkileri itibarıyla büyük ölçüde olumsuzluğu önelemektedir. Ancak -tüm zikredilenlere rağmen- haset, bir iç hesaplaşma ile kendini yeniden tanıma ve algılama sürecinin bir parçası haline gelebilir. Bu ilerleme, bireyin öznel ve psikolojik iyi oluş halini pozitif yönde etkileyerek, haset duygusunu pasifize etmeye yeterli ölçüde katkı sağlayabilir. Böylece yeni iyi oluşlara ivmelendirebilir, benlik saygısının muhafaza edilmesine katkı sağlayabilir, yeni bir ruh halinin inşasına fırsat verebilir. Çünkü ben yepyeni bir ben olarak doğabilir.

1.1.3. Hasedin Dışavurumları

Haset, utanç verici görüldüğü için kabul etmeye cesaret edilen bir güdüleyici değildir. Bu yüzden her yerde var olan doğasına rağmen hasedi gizlemek için çeşitli kendini aldatma biçimleri kullanılır. Böylece haset pek çok farklı kılıkta kendini gösterir (Kets de Vries, 1992: 49). Doğrudan ve dolaylı, açık ve sembolik biçimlerde ifade edilen haset duygusunda (Foster, 1972: 172), konuşma, dil ve yüz ifadeleri önemli iletişimsel yönlerdir. Özellikle temel duygusal tutumların neredeyse otomatik bir göstergesi olan yüz ifadeleri, bu bilinçdışı duygusal dinamikleri yansıtmakta ve sergilemektedir (Ninivaggi, 2010: 69). Bireyin ruhuna baskı yapan haset enerjisi, kendini dışa vurmanın yollarını arar. Hasetçi kimse bilinçsiz ya da yarı bilinçli pek çok tepki sergiler. Surat asmak, uzaklaşmak, küsmek gibi pasif tepkiler; terslemek, tehdit etmek, dışlamak, iğnelemek gibi aktif tepkiler ya da isteklerini yerine getirmemek (pasif direniş), hakkında yalan söylenti çıkarmak, arkasından konuşmak, suçluluk yaşatmak gibi dolaylı tepkiler ortaya

koyabilir. Tüm bunların dışında haset edilen kişiye yönelik övgü, iltifat, pohpohlama gibi karşıt tepkiler de gösterebilir (Navaro, 2015: 30-31). Daha ileri düzeyde haset eden birey, başka bir kişinin anlattıklarını dinlemekte zorlanır ve konuşmayı bölmek, durdurmak için her türlü yolu dener. Başkalarının eğlenceli şeylerini, deneyimlerini, ilginç düşüncelerini dinlemeye katlanamaz (Joseph, 1986: 16). Haset eden bireyler için yalan, iftira, dedikodu insan ilişkilerinin doğal bir parçası haline gelmiştir. Bunlar da doğrudan muhatabın ayağını kaydırmaya yönelik tuzak dolu yıkıcı davranışlardır. Böyle yaparak o kişinin saygınlığını ve varlığını yok etmeyi hedeflemektedirler (Göka, 2020: 104). Hasetçi kimseler kendilerini küçük düşmekten korumak için, rakiplerinin çabalarına sekte vurarak, onların başarılarını olumsuz bir şekilde, kendi başarılarını ise olumlu bir şekilde çarpıtarak rakiplerini değersizleştirme (undercut) girişiminde bulunabilirler (Bedeian, 1995: 54). Nitekim Duffy ve arkadaşları (2012: 650) hasedin, çalışma gruplarında iş birliğini önlediğini ve bireyin olumlu ilişkiler kurabilmesini ya da başarı elde etmesini engellemeyi amaçlayan sosyal baltalama davranışına yol açtığını kanıtlamışlardır.

İnkâr ve karşıt tepkiler gibi diğer savunma mekanizmalarının kullanılması yoluyla gerçekleşen hasetten kaçınma stratejileri çok yaygın görülmektedir. Zira haset duygularını bilinç düzeyine getirmek, bazı insanlar tarafından benlik imgesi için kabul edilemez bir durum olarak deneyimlenir. Kişi, kendisini haset edilecek bir durum olmadığına inandırmaya çalışır (Kets de Vries, 1992: 54-55). Hasedi inkâr etmek, tehlikeli bir durumdur. Çünkü bu durumda hasetçi dürtü sevecen, minnettar ve onarıcı isteklerle değiştirilemez. Sonuç olarak da artan bir içsel yoksullaşma olarak deneyimlenen benlik kaybı ortaya çıkar. Bu kayıp, öldürücü bir öfkeyi tetikler çünkü haset eden kimse kendisini ne kadar yoksul (impoverished) hisse derse, kendisine ve kendisini karşılaştırdığı başkalarına o kadar çok kızar (Berke, 1985: 175).

Haset duygusunu derinden ve keskin bir şekilde yaşayıp bunu kabul edemeyen bireyler, hasedin ezikliğinden korunmak için, başarılarını ve varlıklarını göstererek başkalarının hasedini kıskırtmaya eğilimli olurlar. Bu, aslında bireyin hasedinden arınması için bilinçaltı bir savunmadır. Böylece hasedin küçük düşürücülüğünden ve utancından bir nebze uzaklaşmış olunur (Navaro, 2015: 34). Hasedin saldırganlığa dönüştüğü durumlarda ise nesneye yönelik eylem gerçekleştirilebilir. Komşusunun yeni aldığı arabasına haset eden bir kimse, arabayı çizmeye yeltenebilir. Benzer şekilde bazı gençlerin lüks araçların kapılarını çizmeleri, armalarını kırmaları, bazı mekanlardaki

eşyalara zarar vermeleri de haset duygusunun bir uzantısıdır (Özakkaş, 2016: 445). Ancak haset duygusunun davranışsal tezahürünün kişilik özelliklerine ve gelişimsel süreçlere dayanan bireysel farklılıklara bağlı olduğunu unutmamak gerekir (Berman, 2007a: 16).

Haset eden kimse, haset ettiği kimseye karşı türlü görünümlemlerle hasedini izhar eder. Eylemsiz ve edilgen tepkilerin yanı sıra ötekini doğrudan hedef alan aktif ve dolaylı tepkiler gösterebilir. Suçlayıcı ve kınayıcı ifadelerin yanı sıra despotik tavırlar içinde bulunabilir. Böyle yaparak haset ettiği kimsenin değerini azaltmak ve onu küçük düşürmek ister. Tüm bunların yanında beslediği kötücül duyguların aksi davranışlar da sergileyebilir. İyi niyetli ve samimi görünmeye çalışarak daha yakın ilişkiler kurma çabası içine girebilir. Bu, bireyin maske takarak ilişkilerine devam ettiğinin bir göstergesidir.

1.2. Kıskançlık

Hasetle yakından ilişkili bir duygu olan ve “bize ait olan bir şeyi koruma hissi” anlamına gelen kıskançlık, İngilizce dilbilimsel kökeni “zealous” (gayretli) ile bağlantılı olan Latince “zelos” kelimesinden türemektedir (Gressel, 2014: 9). “Jealous” kelimesi öykünme, şevk (zeal) ve kıskançlığı ifade eden Yunanca “zelos” kelimesinden türemiştir. Bir kişiye, nedene veya şeye karşı şevk/gayret (ardor), iştihak/coşkunkluk (fervor), yoğun veya içten bağlılık gibi duygu yoğunluğunu ifade eder (Spielman, 1971: 63).

Kıskançlık “*değerli bir ilişkiye veya onun niteliğine yönelik bir tehdit algılanması durumunda verilen karmaşık bir tepki*” (Pines, 2003: 17) olarak tanımlanmaktadır. Bu duygu, bir kişinin çok önemli ve değerli bir şeye sahip olması ve başka birinin kendisini bu şeyden mahrum bırakmasından korkmasıyla ortaya çıkar (Schimmel, 2008: 19). Kıskançlık, hem bizim için önemli birinin duygusal yakınlığını kaybedebileceğimiz tehdidine hem de bu duygusal yakınlığın başka birine yönelme tehdidine karşı verilen bir tepkidir. Mevcut bir ilişkiyi kaybetme ihtimaline dayanır (Strongman, 2003: 140). İki kişilik olan hasedin aksine, kıskançlık temelde üç kişilik bir ilişkidir. Bu, partnerin diğerleriyle olan ilişkileri ile ilgilidir. Çünkü diğerleri, güzel ve özel olan bu ilişki için tehdit olabilir. Kıskançlıktaki tehdit ya ilişkiyi tamamen kaybetme ya da bu ilişki devam etse bile ilişkinin kalitesinin düşmesidir (Ben-Ze’ev, 2001: 289, 290).

Kıskançlık, kişinin kendisini tanımlamasında önem arz eden bir şeyi kaybetmeme –ki genellikle bu bir ilişkidir- isteğiyle yaşanan duygusal bir tutumdur. Birey için eş/arkadaş (mate) ve rakip olmak üzere iki duygusal nesne vardır. Kıskançlık duygusunun

temelinde bireyin, eşinin/arkadaşının başka biriyle güzel bir ilişki kurabileceğine dair bir inanç vardır (Ben-Ze'ev, 1990: 488 - 489). Rakip, güçlü olumlu niteliklere sahip ya da erdem yoksunu olarak genellikle iki uç noktada tasavvur edilir (Mullen, 1990: 27). Tipik bir kıskançlık durumunda nesne bir insandır ve o kişiyle olan değerli ilişkinin kaybedilmesinden korkulur. Ancak daha az tipik durumlarda bir partner ve rakip tarafından yerine getirilen rol, cansız bir nesne tarafından da sağlanabilir. Örneğin, zamanının çoğunu müziğe vakfetmiş bir kadının kocasının, müziği kıskandığı (Ben Ze'ev, 2001: 291) ya da bir ergenin, bir rock yıldızının bir film starına olan ilgisini kıskandığı söylenebilir. Yani kıskançlık hissi gerçek bir ilişkiyi zorunlu kılmamaktadır (Tov-Ruach, 1980: 473). Ancak müzik örneği atipiktir, çünkü ortada gerçek bir rekabet yoktur. Müzik cansız bir nesne olduğu için kocanın kendisini mağlup ve bu rekabette daha aşağı görmesi gerekmez.

Kıskançlığın asgari şartlardan bir tanesi gerçek ya da hayâli bir rakibin varlığıdır. Bu rakip, kişinin duygusal yakınlık kurduğu kişiyle ilişkisini zedeleyecek ya da tamamen bozabilecek olası bir tehdit unsuru olarak görülür. Bu da ilişkiyi sürdürme ve ilişkide kalıcı bir yer edinme arzusunda olan kişinin kıskanç tepkiler göstermesine neden olur.

Kıskançlığın prototipik örneği romantik kıskançlık olsa da (Ben-Ze'ev, 2001: 290) kıskançlık, her zaman cinsel kıskançlık rolünde karşımıza çıkmaz. Kişi başkasının şöhretini, kişisel bütünlüğünü ve diğer güzel şeylerini kıskanabilir (Epstein, 2003: 4). Bununla birlikte Kristjánsson (1996:172) gerçek hayatta mesleki kıskançlığın, sınıf içi kıskançlığın, kardeş kıskançlığının ve çeşitli türlerdeki kıskançlık örneklerinin fazlaca olduğuna ancak literatürde seçilen örneklerin neredeyse hepsinin cinsel kıskançlık alanlarından seçilme eğiliminde olduğuna vurgu yapar. Bir baba, eşinin yeni doğmuş çocuğuna gösterdiği ilgiyi kıskanabilir. Çünkü karısının ilgisini kaybettiğini düşünür. Bir kadın, kocasının işine veya sanatına olan bağlılığını, arkadaşlarıyla dışarıda vakit geçirmesini, hobilerini ya da ilgi alanlarına harcadığı zamanı kıskanabilir. Ebeveyn sevgisini elde etmek için kardeşler arasında kıskançlık yaşanabilir. Yakup ve Yusuf kıssası bunun temel bir örneğidir (Hacker, 2017: 218). Görülmektedir ki kıskançlığın olmadığı bir topluma rastlamak mümkün değildir. Ancak bu duygunun ortaya çıktığı durumlar zamana ve mekâna göre izafilik gösterir (Kristjánsson, 1996: 175). Eğer kendinden beslenen kıskançlık duygusuna karşı koyulmazsa bu duygu daha güçlü bir şekilde büyümeye devam eder (Hacker, 2017: 228). Öyle ki kıskançlığın giderek patolojik hal aldığı toplumlarda karşı cinsten bir kişi ile her türlü sosyal ilişki yasaklanır.

Bazı dini topluluklarda evli bir kadının kendi kocasından başka karşı bir cinsle sosyal ilişki kurmasına izin verilmez (Ben-Ze'ev, 2001: 292).

Kıskançlık, içsel ve dışsal öğeleri bulunan karmaşık bir tepkidir. İçsel öğeler çeşitli duygu, düşünce ve fiziksel belirtilerden oluşur. Kıskançlığa ilişkin duygular acı, kızgınlık, hiddet, kıskanma, üzüntü, korku, keder ve aşağılanma gibi duyguları ihtiva eder. Gücenme (“Bana nasıl bu şekilde yalan söylersin?”), kendini suçlama (“Nasıl oldu da bu kadar kör ve aptal olabildim?”), rakiple kendini karşılaştırma (“Ben onun kadar çekici, akıllı ve başarılı değilim”), sosyal imajı hakkında endişe (“Herkes biliyor ve bana gülüyor”), kendine acıma (“Ben bu koca dünyada yapayalnızım, kimse beni sevmiyor”) gibi düşünceleri içerir. Yüz kızarması, terleyen ve titreyen eller, nefessiz kalma, mide krampları, baygınlık hissi, hızlı nabız ve uyuma güçlüğü semptomları da bu duygunun fiziksel belirtileridir. Kıskançlığın dışsal öğeleri ise sorun hakkında açıkça konuşma, bağırma, ağlama, konuyu önemsememe, alaya alma, karşılık verme veya şiddete başvurma gibi daha kolay görülebilir ve bazı davranışlarla ifade edilir (Pines, 2003: 17).

Kıskançlık, genellikle yoğun duygulanım ile ilişkilidir. Anksiyete, öfke ve depresyon, kıskançlıkla ilgili olarak en çok bahsedilen üç duygudur (East ve Watts, 1999: 572). Bazı kıskançlıklara depresyon veya geri çekilme eşlik ederken bazılarında öfke veya intikam düşünceleri eşlik eder. İrrasyonel olsun veya olmasın kıskançlık, bazı durumlarda bayılma ve şuur kaybı gibi yoğun bir baş dönmesine, güçlü bir yönelim bozukluğuna veya kopma/ayrılmaya (disassociation) yol açabilir (Tov-Ruach, 1980: 470-476). Pek çok ciddi psikiyatrik vakada görülebilen bir durum olan bu duygunun basit bir kaygıdan sanrısız bir inanca kadar çeşitli dereceleri vardır (Parman, 2015: 27)

Psikanalitik açıdan incelediğimizde kıskançlık, üçüncü kişinin aldığı veya almayı umduğu sevgi yüzünden oluşan hınç olarak tanımlanır. Freud, kıskançlığı aynı yas gibi normal olarak tanımlanabilecek duygulanım durumlarından birisi olarak görür. Eğer birisinde bu duygunun olmadığı görülüyorsa, o kişide kıskançlığın ciddi oranda bastırıldığı, bunun sonucunda da bilinçdışı zihinde daha büyük bir rol oynadığı söylenebilir. Freud’a göre kıskançlık üç katmanda kendini gösterir: (i) Rekabetçi veya normal kıskançlık (ii)Yansıtılmış kıskançlık (iii) Sanrısız kıskançlık. Freud’a göre normal kıskançlık hakkında analitik açıdan söylenecek çok fazla şey yoktur. Kıskançlığa sevilen nesneyi kaybetme düşüncesinin neden olduğu acı ve narsistik yaralanma eşlik eder. Ayrıca başarılı rakibe karşı düşmanlık duyguları görülür. Her ne kadar bu kıskançlık normal olarak adlandırılrsa da tamamen rasyonel değildir. Çünkü gerçek bir durumdan

kaynaklanmaz, gerçek koşullarla orantılı değildir ve bilinçli benliğin bütünüyle kontrolü altında değildir. Yansıtılmış kıskançlık hem erkeklerde hem de kadınlarda ya gerçek hayattaki güncel sadakatsizliklerinden ya da bastırmaya yenik düşen sadakatsizlik dürtülerinden kaynaklanır. Son katmandaki kıskançlık, gerçekten sanrısız türdedir ve diğerlerinden daha kötüdür. Kökeninde sadakatsizliğe yönelik bastırılmış dürtüler vardır. Bu kıskançlık türü, mayalanmış bir eşcinselliği gösterir ve klasik paranoya biçimleri arasındaki yerini alır. “Aslında ben o adama aşık değilim, karım/sevgilim ona aşık!” şeklinde formüle edilebilir (Freud, 1998: 213-214; 2015: 15-17).

Ancak tüm bunlardan hareketle kıskançlık duygusunu salt negatif değerlendirmek doğru değildir. i) Kıskançlık, pek çok ilişkide yıkıcı değildir, iletişimi ve anlayışı geliştirmeyi veya bireylerin duygularının gücünü fark etmelerini sağladığı için genellikle işlevseldir (Power ve Dalgleish, 2008: 286). ii) Değerli bir ilişkiye veya o ilişkinin niteliğine yönelik algılanan tehdide karşı koruyucu bir tepkidir. Evliliği zinadan korur, böylece toplumsal düzene katkıda bulunur. Bu duygu evlilik kuralları, zina tabuları ve toplumsal cinsiyet rollerindeki farklılıklar nedeniyle farklı kültürlerde farklı şekilde öğrenilir (Clanton, 2006: 439). iii) Kıskançlık, kişinin yeni bir özerklik biçimi geliştirmesine ve güçlü rekabetçi özelliklerinin gelişmesine yardımcı olur (Tov-Ruach, 1980: 478). iv) Pek çok durumda hayranlık uyandıran bir benlik saygısının, sağlıklı bir gururun ve insanın ahlaki bakış açısının gerekli bir özelliği olan adalet duygusunun bir işaretidir (Kristjánsson, 1996: 176). v) Kıskançlık, uygun durumlarda, sevilen/değerli biri için kabul edilebilir bir durumdur. Sadakat, iyi bir evlilik için kurucu bir unsurdur. Eğer kıskançlık belli durumlarda, belli nedenlerle ve belirli bir yoğunlukta olursa kötücül olmaz (Hacker, 2017: 228). vi) Kıskançlık, sevgi ve şefkatin de bir göstergesidir. Bir kişinin başkasını ne kadar önemseydiğini anlamasına yardımcı olan bir duygudur (Guerrero ve Andersen, 1998: 34).

Fıtrî ve sosyo-kültürel bir olgu olan kıskançlık, hem sosyal ilişkiler ile bireyin kimlik ve kişilik gelişimi açısından hem de ahlaki ve toplumsal düzen açısından bireylerde belli ölçüde olması gereken yapıcı bir duygudur. Çünkü kıskançlık, sevginin ve karşıdaki kişiye değer vermenin bir göstergesi ve ölçütü olarak görülür. Sağlıklı bir insan işleyişinin doğal bir parçasıdır. Aksine kıskançlık duygusunun hiç olmaması insan doğasına aykırıdır. Önemli olan kıskançlık duygusunun doğru yönetilmesidir.

Kıskançlık aynı zamanda hasede nazaran görece bazı ahlaki gerekçelere sahiptir.

Bunlar, (i) Kıskançlık, başkası üzerinde bir hak iddiası içerdiği için, kıskanç kişinin bazı talepleri mazur görülmektedir. Bu anlamda kıskançlık daha rasyoneldir. Toplum kıskançlığa (özellikle erkekler için) göz yumarken, hasede karşı doğrudan negatif bir tutum sergiler. (ii) Kıskanç kişi mevcut durumu korumak istemektedir. Mevcut durumu korumak için yapılan kıskançlık, ahlaki açıdan tercih edilmektedir. (iii) Tipik kıskançlık, pozitif tutumlardan olan sevgi ve ilgiyi içerir. (iv) Duygusal ilişkiler özel bir tutumun ortaya konmasını gerektirir. Çünkü kıskançlık, temelinde bazı duygusal bağları korumak isteğiyle oluşan doğal bir tepkidir. (v) Kıskançlık daha yoğun olduğu için daha acı vericidir. (vi) Haset nefrete, kıskançlık öfkeye daha yakındır. Öfke genellikle nefretten daha haklı görülür, bu yüzden kıskançlık, hasetten daha haklı bir duygu olarak kabul edilir (Ben Ze'ev; 1990: 513; 2001: 321, 322).

Haset ve kıskançlık duyguları günlük hayatta oldukça karıştırılmakta ve eş anlamlı olarak kullanılabilir (Bedeian, 1995: 50; Epstein, 2003: 3; Foster, 1972: 167; Gressel, 2014: 9; Khan ve Ghani, 2018: 3; Kroesbergen, 2020: 5; Lazarus ve Lazarus, 1994: 31; Maguire, 1997: 75; Milic, 2019: 35; Mishra, 2009: 3; Quintanilla - Jensen de López, 2015: 78; Rosenberger, 2005: 466; Schimmel, 2008: 19; Schoeck, 1969: 17; Segal, 1988: 39; Shrand ve Levine, 2013: 61; Silver ve Sabini, 1978: 106; Spielman, 1971: 59; Sullivan, 1953: 347; Toohey, 2014: 20). Smith, Kim ve Parrott (1988: 407) tarafından haset ve kıskançlık duygularının hem semantik hem de ampirik açıdan incelendiği araştırmada, katılımcıların haset ve kıskançlık kavramlarını birbirlerinin yerine kullandıkları tespit edilmiştir. Bu kavramlarda görülen linguistik belirsizlik haset kelimesinden ziyade kıskançlık kelimesinin değişken/esnek anlamından kaynaklanmaktadır. Kıskançlık kavramı hem haset duygusunu hem de kıskançlığı ifade etmek için kullanılmaktadır. Türkiye’de Polat (2017: 41) tarafından yapılan haset, kıskançlık ve imrenme duygularının incelendiği çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir. Bu çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğunun haset, kıskançlık ve imrenme duygularını belirgin bir şekilde ayırt edemedikleri, bu kavramları sıklıkla birbirlerinin yerine kullanma eğiliminde oldukları görülmüştür.

Ancak bu iki duyguyu özdeş kabul etmek yanıltıcı bir yaklaşımdır. Öte yandan bu iki duygu birbirinden bağımsız ve ayrılmış da değildir. Haset ve kıskançlık duygularını *birbirinden farklı kılan* unsurlar şunlardır: i) Bu iki duygu arzu edilen kişi veya özellik, kendilerine eşlik eden duygular ve algılar ile toplumun bu duyguları nasıl değerlendirdiği

açısından farklılık göstermektedir (Guerrero ve Andersen, 1988: 35). (ii) Haset, gelişimsel olarak birincil bir duygudur ve kıskançlık olmaksızın ortaya çıkabilir (Ninivaggi, 2010: 200). (iii) Haset bir şeyi elde etme, kıskançlık ise elde edilen şeyi kaybetmeme arzusudur (Ben-Ze'ev, 1990: 489; 2001: 326; Delpierre, 1967: 26; Foster, 1972: 168; Guerrero ve Andersen, 1988: 36; Hacker, 2018: 229; Parrott, 1991: 23; Smith ve ark., 1988: 402; Smith ve Kim, 2007: 49). (iv) Haset, genellikle iki kişiliktir, kıskançlık ise tipik olarak üç kişiliktir (Ben Ze'ev, 2001: 303; Bedeian, 1995: 51; Campos ve ark., 2010: 314; Göka, 2021: 196; Klein, 2014: 23; Lazarus, 1991: 254; Lazarus ve Lazarus, 1994: 31; Segal, 1988: 40; Shengold, 1994: 639; Smith ve Kim, 2007: 47). Haset başkasının zevk aldığı bir şeyden yoksunluk halinde oluşurken, kıskançlık birini kaybetme korkusu oluştuğunda ortaya çıkar. Haset ve kıskançlık, farklı durumlardan kaynaklanır ve kendine özgü duygusal deneyimler üretir (Smith ve Kim, 2007: 47). (v) Her iki duygu da arzu nesnesine sahip olmakla ilgilidir. Ancak algılanma noktasında farklılıklar mevcuttur. Hasetçi ötekinin sahip olduğu nesnenin mahrumiyeti nedeniyle acı çeken, hınç duyan veya kendisini aşağıda hisseden biri olarak algılanabilir. Kıskanç ise sahip olduğu bir şeyi kaybetmiş bir kurban olarak algılanabilir (Quintanilla ve Jensen de López, 2013: 78). (vi) Kıskançlık, tipik olarak kişisel rekabeti öngörür: Sahip olduğum şeyi başka biri alabilir düşüncesi hakimdir. Haset duygusunda ise temel odak, iki taraflı rekabete dayalı olarak öznenin karşılaştırmalı aşağılık duygusudur. Haset, kıskançlıkta olduğu gibi sadece bazı ilişkilerin kaybından değil pek çok içsel veya dışsal faktörden kaynaklanabilir (Ben-Ze'ev, 1990: 491). (vii) Haset toplum tarafından onaylanmaz ancak kıskançlık makul karşılanabilir. Hatta aşırı kıskançlıktan dolayı işlenen bazı suçlar hafifletici kabul edilmekte ve bu suçların cezası da görece azaltılmaktadır (Joseph, 1986: 14; Maguire, 1997: 76). (viii) Kıskançlık her zaman aşağılayıcı değildir. Bir kimse neticede başka birinin itibarını, medeni haklarını, şerefini kıskanabilir. Haset, Aristo tarafından bahsedilen öykünme anlamı hariç, her zaman aşağılayıcıdır (Epstein, 2003: 4). (ix) Haset etmek ekseriyetle utanç verici olarak kabul edilir. Ancak bireyin meşru olarak sahip olduğu bir şeyi korumak için kıskançlık göstermesi çok daha kabul edilebilir bir durumdur (Schimmel, 2008: 19). (x) Haset aşağılık duygusu, memnuniyetsizlik, isteklilik ve hasret, özeleştirme ve kendini geliştirme motivasyonu ile karakterize edilirken, kıskançlık şüphecilik, reddedilme, düşmanlık, öfke, kaybetme korkusu, incitme ve diğer benzer duygularla karakterize edilir (Smith ve ark., 1988: 407). (xi) Bazı durumlarda haset, negatif değerlendirmenin kişinin tüm yönlerine atfedildiği nefrete benzer.

Kıskançlık ise negatif değerlendirmenin kişinin belirli bir davranışsal yönüne atfedildiği öfkeye nispeten benzer. Nefret gibi haset de genellikle özgül koşullarla sınırlı olmayan genel özelliklere yönelik uzun vadeli bir tutumdur. Kıskançlık ise belli bir kişiye matuf geçici bir duygusal tepkiden doğar (Ben-Ze'ev, 1990: 503). (xii) Haset, başkasında olup arzu oluşturan bir nesneye yönelik iken kıskançlık kendine ait olanı saklamaya çalışır. Kıskanç kimse sahip olduklarının görünmemesini ister, perdeler, saklar, kapatır. Hasetçi kimse kendisinin olmayana sahip olmak ister ve kem bakışa neden olur (Taburoğlu, 2017: 35). (xiii) Kıskançlık, hasetten daha fazla savunmasızlık oluşturur. Kıskançlığın benlik saygısında derin bir yaralanmaya neden olma olasılığı daha yüksektir (Ben-Ze'ev, 2001: 290). (xiv) Hasette bireyin öz değerlendirmesi kendisiyle ilgili bir memnuniyetsizliğe yol açarken, kıskançlıkta başkası tarafından yansıyan bir değerlendirme bireyde özgüven eksikliğine yol açar (Parrott, 1991: 27). (xv) Hasette arzu diğerleri gibi olmaktadır, kıskançlıkta ise diğerlerinden bağımsız bir ilişki sürdürmektir. Bu anlamda haset nispeten sosyal bir karaktere sahiptir (Ben Ze'ev, 2001: 294). (xvii) Kıskançlık ve haset psikolojik gelişimin farklı aşamalarında ortaya çıkmaktadır. Kıskançlık, çocukların iki-üç yaşlarındaki ödipal safhadaki duygusal deneyimlerinden kaynaklanırken haset, çocuğun ilk aylardaki yaşamından kaynaklanmaktadır (Pines, 2003: 26). (xviii) Kıskançlık daha az ilkel ve yıkıcı bir duygudur. Başka birinin sahip olduğu iyi şeyleri yok etme isteğidir (Klafter, 2015: 181-182). (xix) Haset, bir bebeğin gelişiminin erken döneminde ve çocuk ikili ilişkiler içindeyken ortaya çıkarken, kıskançlık ve rekabet, çocuğun aile içindeki ve aile dışındaki üçgen ilişkilerin farkına varmasıyla ortaya çıkar (Maguire, 1997: 75).

Haset ve kıskançlık duygularını *benzer kılan* unsurlar şunlardır: (i) Her iki duygunun kompleks ve genellikle iç içe geçmiş interpsişik durumlar olduğu düşünülmektedir (Ninivaggi, 2010: 200). (ii) Agresif duygular arasında sayılan haset ve kıskançlık (Adler, 2003: 209), başkalarının talihi ile ilgili duygular grubuna aittir. Daha spesifik olarak, başkalarının iyi şansına yönelik negatif alt duygular grubuna aittir. “Bir şeye sahip olma arzusu” her iki duygu için önemli bir ortak özelliktir (Ben-Ze'ev, 1990: 493; Quintanilla - Jensen de Ló Pez, 2015: 78). (iii) Her ikisi de diğerine karşı farklı derecelerde düşmanlık ve aşağılanma duyguları içerir. Bir kimse hasedinden dolayı diğerinin ismini lekeyebilir ya da kıskançlıktan dolayı birini öldürebilir (Hacker, 2017: 190). Ancak kıskanç kişi düşmanlığında haklı olduğunu hissederken, haset eden kimse kendisini haklı hissetmez ve bu duygusunu saklamaya çalışır (Gressel, 2014: 11). (iv)

Haset ve kıskançlık meydana getirdikleri içsel çalkantıya rağmen, onlar içsel fenomenlerden daha fazlasıdır. Her iki duygu da sosyal karşılaştırmadan kaynaklanır, her ikisinin de genellikle ilişkiler üzerinde çeşitli sonuçları vardır ve her ikisi de kişilerarası iletişimde ifade edilir (Guerrero ve Andersen, 1988: 52). (iv) Her iki duygu da sosyal kıyaslama nedeniyle benlik saygısının azalmasına yönelik tehlike içerebilir (East ve Watts, 1999: 584; Guerrero ve Andersen, 1988: 52). (v) Her ikisi de yaygın ve obsesif duygulardır (Hacker, 2017: 219) (vii) Hem haset hem kıskançlık aslında genel olarak süreklidir. Zihinsel durumlar değildir. Çünkü zihinsel durumları karakterize eden gerçek süreçlerden yoksundurlar. Bu iki duygu pek çok şekle bürünebilir. Bazen düşüncelerin içine hücum eder (invade), bazen bir hayali bozar, bazen de kişiyi istediğini elde etmesi için güdüler (Hacker, 2017: 189).

Her ikisi de aynı duygu kümesinde yer alan haset ve kıskançlık, bazı durumlarda birbirini besleyen, eş zamanlı ortaya çıkan, iç içe geçmiş, diğerine yönelik kötücül duygular içeren iki duygu olmakla birlikte genellikle farklı duygularla karakterize edilmeleri, gelişimsel dönemleri, toplum tarafından algılanma ve yorumlanma biçimleri ile bireyin ruhsal dünyasında oluşturduğu etkiler açısından birbirlerinden farklılık gösterirler.

1.3. Başkasının Zararına Sevinme (Schadenfreude)

Hasetle ilişkilendirilen bir diğer duygu “schadenfreude” kavramıyla ifade edilen “başkasının talihsizliğinden zevk alma/başkasının zararına sevinme” duygusudur. Almanca “schaden” acı, zarar “freude” zevk, keyif anlamına gelmektedir (Erzi, 2019:1; Shrand ve Devine, 2013: 70; Smith ve Cikara, 2015: 248; van Dijk, Ouwerkerk, Smith, 2020: 20). Pasif, dolaylı ve fırsatçı bir zevk olarak kavramsallaştırılan başkasının zararına sevinme duygusu (Leach, Spears ve Manstead, 2014: 201) ötekinin başarısızlığına veya yenilgisine sevinmek anlamına gelir (Epstein, 2003: 69-71) ve birbirinden farklı duygusal ve sosyal zeminde ortaya çıkar (Kuipers, 2014: 201). Haset, acı veren yukarı doğru bir karşılaştırmadan kaynaklanırken, başkasının zararına sevinme hoş giden aşağı doğru bir karşılaştırmadan kaynaklanır. Bir başka deyişle haset, diğerinin iyi talihindenden, başkasının zararına sevinme ise diğerinin kötü talihindenden kaynaklanır (Smith, 2000: 193). Ben Ze’ev (1992a: 51) başkasının zararından duyulan sevincin herhangi bir kimse için duyulan mutluluktan daha farklı olduğunu belirtir. Başkasının zararına sevinmede duygu boyutu daha yoğundur ve daha spesifik koşullarla sınırlıdır. Bu duygu bireyin memnuniyeti ve

diğerinin talihsizliği ile karakterize edilse de başka tipik özellikleri de vardır. Diğer kişinin talihsizliği hak ettiği düşünülür ve bu talihsizlik nispeten küçüktür (Ben Ze'ev, 2001: 355-358). Leach ve arkadaşları da (2014: 213) insanlara zarar veren doğal afetlerin veya ciddi başarısızlıkların çoğu insanı mağdurlara sempati duymaya yönelttiğini ifade ederler. Nitekim başkasının başına gelen zarar şiddetli olduğuunda sempati duygusunun daha baskın olduğu elde edilen araştırma bulguları arasındadır (Boecker, Loschelder ve Topolinski, 2022:11).

Başkasının zararına sevinme deneyimi, bireyler tarafından bazen açıkça ifade edilse de temelde sosyal açıdan istenmeyen bir duygudur. Sosyal normlar ve ortalama bir insanın içselleştirdiği değerler hem başkasının zararına sevinme duygusuna hem de bu duygunun aleni olarak ifade edilmesine karşı bir set çekmektedir (Smith ve Kim, 2007: 52). Geleneksel görüş de başkasının zararına sevinmeyi hasetten çok daha güçlü bir biçimde kınamaktadır. Çünkü bu duygu zalimliğin, sadizmin ve nefretin bir prototipi olarak görülmektedir (Ben Ze'ev, 2001: 377). Schopenhauer (2009: 39)'a göre “başkalarının felaketlerinden duyulan haince bir zevk olarak” tanımladığı başkasının zararına sevinme deneyimi, insan tabiatındaki en berbat özellik ve zalimliğe en yakın histir. Ancak Ben Ze'ev (1992a: 49) başkasının zararına sevinmenin nefret, zulüm ve sadizmden farklı olduğunu ifade eder. Ona göre sadizm bir duygu değil, bir karakter özelliğidir. Sadizmdeki temel bileşen, başkalarına işkence/eziyet edilmesiyle kazanılan memnuniyettir. Sadizmdeki haz öznenin kişisel dahlini içerir, nesnenin acı çekmesinden özne sorumludur. Halbuki başkasının zararına sevinmede durum farklıdır. Buradaki memnuniyet esas olarak öznenin geçici üstün konumundan kaynaklanmaktadır. Öznenin aktif bir katılımını gerekli kılmaz. Sadizmden farklı olarak başkasının zararına sevinmede mutluluk başkalarının acı çekmesinden değil, bireyin daha avantajlı konumundan kaynaklanır.

Bir kişinin diğerinin zararına sevinmesini tetikleyen bazı faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri, kişinin bir şekilde bu zarardan kendisine menfaat sağlayabiliyor olmasıdır. Çünkü hayattaki pek çok durumda rekabetçi bir tutum sergilenir. Diğer bir faktör ise hak etme durumudur. Bu, başkasının zararına sevinme örneğinin açıklanmasında başrol oynamaktadır (Smith ve ark., 2009: 536-540). Nitekim bir araştırmada katılımcıların hak edilmiş başarılarla sahip olanlara kıyasla, hak edilmemiş başarılarla sahip olan kişilere karşı daha fazla başkasının zararına sevinme duygusu

yaşadıkları tespit edilmiştir (van Dijk ve ark., 2009:391). Benzer sonuç Van Dijk, Ouwerkerk, Goslinga ve Nieweg (2005: 937) tarafından yapılan başka bir araştırmada da elde edilmiştir. Bu çalışmada katılımcılara yüksek ya da ortalama başarısı olan bir öğrencinin röportajı hakkında bilgi verilmiş ve katılımcılara öğrencinin yaşadığı talihsizlik anlatılmıştır. Öğrenci başına gelen bu talihsizlikten ya bizzat sorumludur ya da kendisinin herhangi bir dahli bulunmamaktadır (Öğrenci üniversiteden bilgisayar çalmakla suçlandığı için hakkında soruşturma açılmıştı. / Öğrenci çalma eylemini gerçekleştirmediği halde haksız yere böyle bir suçlamaya maruz kalmıştı). Araştırma sonunda katılımcıların, eğer öğrenci başına gelen talihsizlikten sorumlu ve bu yüzden bu talihsizliği hak etmiş ise -diğer öğrenciye nazaran- bu öğrenci için daha fazla başkasının zararına sevinme duygusu hissettikleri görülmüştür.

Benlik saygısı ve benliğe yönelik tehdit, başkasının zararına sevinme duygusu üzerinde etkili olan faktörler arasındadır. Van Dijk ve arkadaşlarının (2011a: 1447) elde ettikleri araştırma bulguları, düşük benlik saygısına sahip katılımcıların, benlik saygısı yüksek katılımcılara göre daha fazla başkasının zararına sevinme ve benliğe yönelik tehdit hissettiklerini ortaya koymuştur. Öz değerlendirme ile başkasının zararına sevinmenin incelendiği bir diğer çalışmada ise (van Dijk, Ouwerkerk, Wesseling ve van Koningsbruggen, 2011b: 363) katılımcılara kendileriyle ilgili bir görev hakkında olumsuz ya da olumlu geribildirim almaları sağlanarak kendilerini değerlendirme süreci manipüle edilmiştir. Daha sonra katılımcılara başarılı bir öğrencinin yaşadığı talihsizlik hakkında bilgi verilmiş ve ardından başkasının zararına sevinme düzeyleri incelenmiştir. Olumsuz geri bildirim alan katılımcıların, olumlu geri bildirim alan katılımcılara göre diğer öğrencinin talihsizliği karşısında daha fazla başkasının zararına sevinme duygusu hissettikleri tespit edilmiştir. Başka bir deyişle olumsuz geri bildirimlerden kaynaklanan kendini değerlendirmeye yönelik tehdit, başkasının zararına sevinmeyi yoğunlaştırmıştır. Bireyler öz değerlendirmeleri kronik veya geçici olarak tehdit edildiğinde, başkasının zararına sevinme duygusu yaşarlar. Aslında bu durum, bir yandan bireylerin öz değerlendirmelerini geliştirmeleri için bir fırsattır. Bu açıdan benliği güçlendirme ile başkasının zararına sevinme duygusu birbiriyle bağlantılıdır (van Dijk et al., 2015: 252).

Sosyal psikologların bir kısmı başkasının zararına sevinmede haset duygusunun, bir kısmı da hınç duygusunun temel etken olduğuna inanmaktadır (Epstein, 2003: 73-75).

Nitekim haset ve başkasının zararına sevinme ilişkisini inceleyen ilk ampirik araştırma³ (Smith ve ark., 1996: 162-165) sonucunda, haset duygusunun, başkasının zararına sevinme duygusu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Üstün başarılı öğrencinin röportajını izleyenlerin, ortalama başarılı bir öğrencinin röportajını izleyenlere oranla, üstün öğrencinin başına gelen talihsizliğe daha çok memnun oldukları görülmüştür. Brigham ve arkadaşları (1997: 374-376) tarafından hak edilmemiş talihsizliklerin başkasının zararına sevinme duygusunu etkileyip etkilemediğinin incelendiği çalışmada, araştırmacılar Smith ve arkadaşlarının (1996) çalışmasındaki gibi benzer bir yol izlemişlerdir. Haset duygusuna neden olan kişinin üstünlüğünün manipüle edilmesinin yanı sıra bu çalışmada farklı olarak talihsizliğin hak edilip edilmediği de manipüle edilmiştir. Buna göre kişi başına gelen talihsizlikten sorumludur ve bunu hak etmiştir ya da yaşadığı talihsizlik kendi kontrolü dışında gerçekleşmiştir ve bundan sorumlu değildir. Araştırma sonucunda üstün kişinin röportajını izleyen katılımcılar ortalama kişinin röportajını izleyen katılımcılara göre daha fazla haset ve başkasının zararına sevinme duygusu hissetmişlerdir. Haset, başkasının zararına sevinme duygusunu arttırmıştır. Hak etme değişkeni incelendiğinde ise katılımcıların haset edilen kişinin başına gelen talihsizliği hak edip hak etmediğine bakmaksızın zararına sevinme duygusunu deneyimledikleri görülmüştür. Diğer araştırmalar da bahsi geçen ampirik sonuçları destekleyen niteliktedir. Haset ve düşmanca duygular daha güçlü olduğunda, başkasının zararına sevinme duygusu daha yoğun hissedilmektedir (Greenier, 2021: 1229; van Dijk, Ouwerkerk, Goslinga, Nieweg ve Gallucci, 2006: 159; van de Ven vd., 2014: 1012; van Dijk ve ark., 2006: 159; van Dijk ve ark., 2015: 257). Diğer yandan çeşitli araştırmalarda hınç (Feather ve Sherman, 2002: 960), hedefe yönelik olumsuz duygular (Hareli ve Weiner, 2002: 272; Greenier, 2021: 1229), düşük benlik saygısı (van Dijk ve ark., 2011a: 1447; Erzi, 2019a: 1018), aşağılık duygusu (Leach ve Spears, 2008: 1387) hak etme durumu (Feather ve Nairn, 2005: 94; Greenier, 2021: 1229; van Dijk ve

³ Bu çalışmada katılımcılara tıp fakültesine hazırlanmakta olan bir öğrencinin videoya çekilmiş röportajı izletilmiştir. Bu öğrencinin akademik başarı ve çeşitli etkinlikler açısından ortalama veya üstün niteliklere sahip biri olarak görünmesi sağlanmıştır. (Bu videodan önce katılımcılardan haset ölçeğini doldurmaları talep edilmiştir). Gördüklerine dair duygusal tepkiler veren katılımcılara video bitiminde öğrencinin üniversite araştırma laboratuvarından amfetamin çalmaktan tutuklandığı ve dolayısıyla tıp fakültesi için planlarını geciktirmek zorunda kaldığı konusunda bilgilendirici bir epilog sunulmuştur. Bu epilogdan sonra katılımcıların başkasının zararına sevinme ile sempati duyguları ölçülmüştür. Araştırma sonunda haset duygusunun, başkasının zararına sevinme duygusu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

ark., 2011b: 363) ile başkasının zararına sevinme duygusu arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Smith ve Kim (2007: 55) bazı çalışmalarda başkasının zararına sevinme ile haset arasında bir ilişki bulunmaması ile ilgili çeşitli nedenler öne sürmüşlerdir. Buna göre, i) Başkasının zararına sevinme ile haset arasındaki ilişkiyi destekleyen çalışmalarda, katılımcılara gerçek olarak algılanan hedef kişiler kullanılarak gerçek bir haset duygusu oluşturulurken, desteklemeyen çalışmalarda ise katılımcılara varsayımsal durumlar sunulmuştur. ii) Destekleyici çalışmalarda hasedi ölçmek için hasetle ilişkili aşağılık, düşmanlık, hınç gibi olumsuz duygular kullanılırken, desteklemeyen çalışmalarda genelde hasedin iyi yönlerini ele alan maddeler kullanılmıştır. iii) Destekleyici çalışmalar, katılımcıları araştırmanın hasetten bağımsız bir konu ile ilgili olduğuna ikna eden hikayeler kullanarak hasedi manipüle edip ölçerken, desteklemeyen çalışmalarda konu katılımcılara bildirilerek araştırma yapılmıştır.

Empatinin karşıt duygularından biri olarak görebileceğimiz başkasının zararına sevinme, diğer kişinin yaşadığı talihsizlik, yenilgi veya başarısızlık karşısında bireyin içten içe duyduğu memnuniyeti ve hoşnutluğu ifade eden bir duygudur. Bireyin öz-saygısına yönelik tehdit, başkasının çeşitli avantajları haksızca elde ettiğine dair bir algı, rekabet, çıkarıcılık veya fayda/kazanç elde etme gibi faktörlerin yanı sıra kızgınlık, hınç, haset gibi olumsuz ve yoğun duygu deneyimi, bu duygunun ortaya çıkmasında belirleyici rol oynayan ana bileşenlerdir.

Başkasının zararına sevinme ile haset, en yakın ilişkilerimizi ve türümüzü geliştirmeye katkı sağlayan duygulardan değildir. Aksine bu tür duygular gelişimi duraklatmakta, anlaşmazlığı (division) ve önyargıları sürekli hale getirmektedir (Shrand ve Devine, 2013:71). Başkasının zararına sevinme, bireyin mağlubiyeti ve yoksunluğu neticesinde içten gelen bir hisle derinden bağlantılıdır. Bu duygu bireye nisbî, göreceli ve sathî bir kazanım sağlar. Birey mağlup olduğu yenilgiler sonrası ötekinin talihsizliği karşısında kazanmışlık duygusu hisseder. Bu, bir bakıma kısmî bir zaferin sembolüdür. Haset edilenin başına gelen herhangi bir talihsizlik ya da zarar, birey için beklenmedik, hoş bir sürpriz gibidir. Çünkü bu fiil hem kendi eylemi değildir hem de haset edilen kişi hak ettiği şeyi nihayetinde bulmuştur. Ancak bireyin yaşadığı bu tatmin duygusu her ne kadar kendisine görece bir rahatlık ve haz verse de bilinçaltında bireyin bu duyguyu hissetmesine neden olan etkenler örtük bir şekilde varlığını sürdürmektedir.

1.4. Açgözlülük

Günlük hayatta yaygın bir duygu olmasına rağmen, literatürü incelediğimizde açgözlülük, ampirik açıdan az çalışılmış ya da diğer alanların bağlamları içinde gömülü kalmış bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü bu duygunun çizilmiş bir çerçevesi ve sarih bir tanımının olmaması ampirik çalışmanın önünde engel teşkil edebilmektedir. Diğer yandan aşırılık, açgözlülüğün merkezi ve gerekli bir bileşeni gibi görünmekle birlikte, aşırılığın tespiti de kavramsal ve ampirik açıdan problemlili görünmektedir. Açgözlülüğün ikili doğası da (ahlaki temeline karşı ekonomik zenginlik üzerindeki potansiyel yararlı etkileri) açık bir kavramsallaştırmayı zorlaştırmaktadır (Wang ve Murnighan, 2011: 281-305).

Açgözlülük (greed) sözlükte “*aşırı ve kınanması gereken bir edinmecilik*” olarak tanımlanmaktadır. Açgözlülüğü ilk niteleyen “*aşırı*” sıfatı, edinmeciliğin ancak belli bir eşiği geçtikten sonra açgözlülük olarak adlandırılması gerektiğine işaret eder. İkinci niteleyici sıfat “*kınanma*”, açgözlülüğün onurdan yoksun olduğunu hatta ahlaki olmadığını ortaya koyar. Açgözlülük hor görülen/küçük görülen bir davranıştır (Akhtar, 2015: 131). Klein açgözlülüğü “özneyi sürekli uyaran ama doyurulması imkânsız bir istek” (Klein, 2014: 23) olarak tanımlamaktadır. Ona göre açgözlülüğün kökeni, saldırgan dürtülerin içsel yoğunluğu ile erken çocukluk dönemindeki gerçek mahrumiyetler arasındaki bağdan kaynaklanır (Akhtar, 2017: 45).

Açgözlülüğün tezahür ettiği alanlar büyük ölçüde değişkenlik göstermekle birlikte yemek ve para en önde gelen nesnelere dir. Fiziksel olarak insanı şişiren ama psikik olarak tatminsiz kalmasına neden olan aşırı yeme davranışı, açgözlülüğün bir işaretidir. Benzer şekilde mal biriktirmeye duyulan sürekli arzu, açgözlülüğün o kişi için bir karakter özelliği olduğunu kanıtlar (Akhtar, 2015: 132). Başka bir anlatımla açgözlülük, paraya ve maddi varlıklara olan aşırı sevgidir. Kişi, bunları elde etmek için bir uğraş içindedir (Schimmel, 1997: 166).

Haset ve kıskançlıkla yakından ilişkili olan açgözlülük, arzu edilen şeyin kendisiyle ilgilidir. Hasetten farklı olarak açgözlülük, arzulanana nesneye sahip olan kişiyle kıyaslama yapıldığında, aşağılık duygusu içermez. Açgözlülükte arzu edilen nesneyi elde etme iştiağı sürekli dir ve kleptomani (çalma hastalığı) gibi gerçekte ihtiyaç duyulmayan bir şeye yöneliktir (Ben-Ze’ev, 1990: 502; 2001: 303). Haset dışsal faktörler tarafından güdülenirken, açgözlülük içsel motivasyonlar tarafından güdülenmektedir (Seuntjens ve ark., 2015a: 508). Kıskançlıktan farklı olarak açgözlülükte ikinci veya üçüncü bir kişi

yoktur. Sadece bir şeye sahip olma arzusu hakimdir. Kıskançlık genellikle üç kişilik, haset iki kişilik, açgözlülük ise tek kişiliktir (Ben-Ze'ev, 1990: 502; 2001: 303). Açgözlülük birçok şekilde tezahür eder. Dolandırıcı, hasis, kumarbaz kimselerin yanı sıra kıyasıya rekabet eden (cutthroat competitor) ve işkolik kimseler de açgözlü olarak değerlendirilir (Shimmel, 1997: 160).

Haset ve kıskançlık gibi açgözlülük de negatif bir çağrışıma sahiptir. Herhangi bir gerekçeden yoksun görüldüğü için ahlaki açıdan diğer iki duyguya göre daha olumsuzdur. Hasedin aksine bizim aşağı konumumuzu ve onu değiştirmeye yönelik doğal bir arzuya dayalı değildir. Kıskançlığın aksine değer verdiğimiz bir tür özel ilişkiyi sürdürme arzusunu içermez. Diğer yandan açgözlülük, insan ilişkilerinin karmaşıklığı ve anlaşılma zorluğu gerekçe gösterilerek haklı çıkarılacak bir duygu değildir. Daha çok psikolojik bir eksiklik (Ben-Ze'ev, 2001: 325), içsel boşluğun bir belirtisidir (Fromm, 1984: 303). Açgözlülük, özünde kişisel çıkar ile diğerlerinin iyi oluşu (refahı) arasında keskin ve doğrudan bir anlaşmazlık meydana getirir. Dolayısıyla sosyal olarak kınanması gereken bir duygudur (Wang ve Murnighan, 2011: 283).

Açgözlülüğü ortaya koyan başlıca belirtiler sürekli bir acelecilik hissi, nankörlük, empati eksikliği ve süper ego fonksiyonlarının bozulmasıdır (Akhtar, 2015: 132; 2017: 40). Kronik açgözlülük duyguları, başkaları üzerinde bencil bir hak sahibi olma duygusuna, kaygı, kıskançlık, katılık (inflexibility) ve para hırsı (avarice) gibi sosyal açıdan istenmeyen birçok özelliğe yol açabilir (Kaplan, 1991; akt. Wang ve Murnighan; 2011: 283). Açgözlü bireyin sürekli elde etme ve biriktirme arzusu içinde olması onu diğer insanların ihtiyaçlarına karşı bir tür ilgisizliğe sevk eder. Böylesi bir durumda başkaları bu açgözlü bireye karşı kayıtsız kalır, onu görmezden gelmeye başlar. O, aile üyelerinin ve akranlarının saygısını kaybeder, dışlanır. Bunun sonucunda ortaya çıkan yalnızlık, bireyin sevgi ve maddi şeylere duyduğu doyumsuz ihtiyacı arttırır (Akhtar, 2015: 133, 2017: 41). Açgözlü insanlar genellikle tatmin olamazlar. “Mutlu olmak için ne yapılmalı?” ya da “Mutlu olmak için neye sahip olmalıyız?” düşüncesi açgözlü bireylerde sabit bir düşüncedir (Adler, 2003: 222).

Açgözlülüğün başkalarına ve kendimize zarar verici yönü bireyleri bencil, irrasyonel ve gayr-i ahlaki davranışlara yönlendirebilir (Seutjens ve ark., 2015a: 509-513). Öyle ki aşırı açgözlülük, başkalarının sahip olduğu şeyleri çalmak ve onlara el koymakla sınırlı kalmayıp (Kernberg, 2004: 50) cinayetle bile sonuçlanabilir (Schimmel, 1997:167). Aynı zamanda açgözlülük hoşnutsuzluk, narsisizm ve paranoya ile birlikte

ileri düzeydeki kişilik bozukluklarının önemli bir parçasını teşkil etmektedir (Akhtar, 2017: 37). Haset ve materyalizm ile ilişkili olan bu duygu, çıkarıcı davranışlara ve dar görüşlülüğe (tunnel vision) yol açabilir (Seutjens ve ark., 2015a: 522). Açgözlülük üzerine yapılan sosyal psikolojik araştırmaların çoğu, kazanç matrislerine dayalı oyun teorisi yaklaşımını benimserler. Bu deneylerin sonuçları bireylerin kişisel özelliklerinden bağımsız olarak bazen açgözlü hissettiklerini ortaya koymaktadır. Bazı durumsal ayartılar (situational temptation) açgözlülüğe teşvik ederek bireyleri daha açgözlü davranmaya yönlendirebilmektedir (Wang ve Murnighan, 2011: 290).

Açgözlülük, durmaksızın hep daha fazlasını elde etme iştiağıdır. Sürekli bir doyumsuzluğa işaret eder. Açgözlü kişi pek çok şeye sahip olsa bile hep daha fazlasını ister ve bu yönde çaba harcar. Çünkü sahip olmanın belli bir sınırı yoktur, eksik olan bir şey her zaman vardır ve bu da kesintisiz hissedilir. Edinme arzusu-elde etme-tekrar edinme arzusundan oluşan bu kısır döngü ise açgözlü bireyin istenmeyen birtakım antisosyal davranışlar sergilemesine neden olabilir. Başkalarının haklarını ihlal etme, asabiyet, bencilce hareketler, suç işlemeye neden olabilecek saldırgan tutum gibi bireyin kendisini öncelediği ve önemseydiği prososyallikten uzak davranışlara ivme kazandırır. Halbuki esas olan “sahip olmak” değil “olmaktır.” Bireyin var olan özelliklerini ve potansiyellerini geliştirmesidir. Kendisini yenilemesi, benliğinin sınırlarını aşarak diğer insanlara yönelmesi ve onlarla iş birliğine girmesidir. Olmak için “ben” tutkusundan ve sürekli menfaatini düşünmekten sıyrılmasıdır (Fromm, 2017: 118-119). Ancak böyle yaparak, birey açgözlülükten ve açgözlülüğün yol açtığı olumsuz yaşantılardan kurtulabilir.

Açgözlülüğün sosyal açıdan istenirliği sosyal bilimciler, filozoflar ve ilahiyatçılar arasında bir tartışma konusu haline gelmiştir. Onlardan bir grup açgözlülüğü kapitalist toplumda büyük bir kötülük kaynağı olarak görürken, diğer grup sosyal ve ekonomik ilerlemenin bir yolu olarak görmektedir. Katolikler açgözlülüğü öldürücü bir günah olarak değerlendirirken, protestan reformcular sosyal açıdan faydalı, dini açıdan ise meşru ve haklı görülebilir bir durum olarak değerlendirmektedir (Schimmel, 1997:189). Çünkü Protestanlıkta mesleki başarı (çok sıkı çalışma) ve ekonomik kazanç (daha fazla

kâr elde etme isteği) için uğraşmak Tanrı'yı hoşnut etmenin bir yolu olarak görülür⁴ (Weber, 1985: 137). Hristiyan teolojisinde yedi büyük günahın biri olarak kabul edilen açgözlülük, diğer tüm günahların başı, kökeni ve yol arkadaşı olarak görülür (Silver ve Sabini, 1978: 106; Tickle, 2004: 15). Orta çağda açgözlü kişi genellikle putperest ile denk görülmüştür. Putperest, bir tanrıya özlem duyan ve coşkuyla altın bir buzağıya tapan çöldeki İsrailiye benzetilir. Açgözlü kimse de gerçek Tanrı'dan ziyade bu dünyanın tanrılarına yönelen ve onlara karşı duyduğu abartılı sevgiden dolayı acı çeken kimsedir. Tanrı yerine başka ikameler aramaya yönelik büyük bir eğilimin olduğu bu çağda para ve paranın satın alabileceği şeyler, bunların başında gelmektedir (Schimmel, 1997:176). Bu durumdan Kur'an-ı Kerim'de şöyle bahsedilmektedir: “(Ey Beni İsrail, hani Mısır'dan çıktıktan sonra), sizi bulutlarla gölgeledik, size kudret helvası ve bildircin gönderdik, ‘Verdiğimiz güzel nimetlerden yiyiniz’ dedik. Gerçekte onlar bize değil, kendilerine kötülük ediyorlardı.” (Bakara 2/57). Ayetin devamında bu olaya devam edilir: “Hani siz (verilen nimetlere karşılık): Ey Musa! Bir tek yemekle yetinemeyiz; bizim için Rabbine dua et de bize toprağın mahsullerinden, sebzelerinden, kabakgillerinden, sarımsağından, mercimeğinden, soğanından bize çıkarırsın, demiştiniz. Musa ise: Daha iyiyi daha kötü ile değiştirmek mi istiyorsunuz? O halde şehre inin. Zira istedikleriniz sizin için orada var, dedi. İşte (bu hadiseden sonra) üzerlerine aşağılık ve yoksulluk damgası vuruldu. Allah'ın gazabına uğradılar.” (Bakara 2/61). Yukarıdaki ayetler açgözlülük ve nankörlüğe işaret etmekte ve bu iki olumsuz özelliğin kötücül ve tahrip edici tarafını açıkça göstermektedir. İslam düşüncesine baktığımızda açgözlülük, şehvî nefsten kaynaklanır ve utanma duygusunun azlığı ile birlikte kendini gösterir. Açgözlülük ve oburluk, kurt metaforu ile tanımlanır. Kurdun vahşiliği ve doymak bilmezliği açgözlülüğün temsilidir. Kontrol altına alınmadığı takdirde nefsi açgözlülüğün kurtarmak zorlaşır (Râzî, 2004: 111-112).

Tüm olumsuz etkilerine rağmen, bu duygu da haset ve kıskançlık gibi olumlu sonuçlar doğurabilmektedir. Açgözlülük, kapitalizm ve rekabetin arkasındaki temel itici güç olarak gösterilebilir. İnsanlığın evrimsel kökleri ve hayatta kalması da açgözlülükle ilişkilidir (Wang ve Murnighan, 2011: 280). Nitekim çeşitli araştırmalarda açgözlülüğün,

⁴ Buradaki kazanma güdüsü din temelli ve Tanrı'nın şanını yüceltmek için duyulan bir kazanma güdüsü olmakla birlikte, bu durum kapitalizme güç veren bir ruh olarak görülebilir (Weber, 1985: 130-138).

materyalizmi (mutluluk – merkeziyetçilik boyutu) ve tüketici kibrini olumlu yönde etkilediği (Gelibolu ve Balıkçioğlu, 2021: 3147), hırs ve daha iyi şeyler için bir dürtü (Seutjens ve ark., 2015a: 509-513) olarak görüldüğü tespit edilmiştir.

Açgözlülüğün doğasında bulunan hırs ve daimî bir elde etme dürtüsü, bireyin hayatını asgari düzeyde idame ettirmesini sağlayacak maddi kazanımlar ile daha fazla ve çeşitte imkân ve fırsatlara erişmek için üst bir motivasyon sağlayan dinamik bir süreç işaret etmektedir. Ancak sınırlı sayıdaki pozitif özelliklerine mukabil, açgözlü bireyin abartılı edinme arzusunu frenleyecek iç disiplin ve denetim mekanizmalarından yoksun olması, kişisel ve toplumsal ilişkilerde irrasyonel ve ahlaki ilkelere soyutlanmış eğilimlerin baskın olmasına neden olmaktadır.

1.5. Haset ve Gıpta

Hasedin üniter bir yapı olarak mı yoksa alt boyutlar olarak mı kavramsallaştırılması gerektiği konusunda son zamanlarda tartışmalar olmakla birlikte (Cohen-Charash ve Larson, 2017: 182) alan yazınında haset, iki boyutlu ele alınmıştır. Bu boyutlardan biri hasedin kötücül yönüne (malicious envy) işaret ederken, diğeri gıpta (benign envy) olarak adlandırılan hasedin iyicil yönüne işaret etmektedir (Crusius ve Lange, 2014: 9; Lange ve Crusius, 2015a: 292; Rawls, 1971: 467; Smith, 1991: 93-96; van de Ven ve ark., 2009: 423). Hasedin bu ikili doğası çeşitli dillerde farklı kelimelerle ifade edilmektedir. Türkçe (haset ve gıpta) ve Arapça (hasad ve gıpta) gibi dillerde haset ve gıpta kavramları için farklı kelimeler kullanılmaktadır. İngilizce (envy), İspanyolca (envidia) ve İtalyanca (invidia) gibi dillerde ise haset için yalnızca tek bir kelime kullanılmakla birlikte, bireyler haset söz konusu olduğunda iyicil ve kötücül hasede karşılık gelen iki farklı duygusal deneyim kümesini hatırlamaktadır (van de Ven ve ark., 2009: 420). Gıpta, içinde düşmanlık barındırmayan, hayranlığa benzeyen (Powell ve ark., 2008: 161; Smith, 1991: 93-96, Smith ve Kim, 2007: 47) ve sempatiye yol açan bir duygudur (Feather, Wenzel ve McKee, 2013: 581). Gıptadaki düşmanca duyguların yokluğu, bu duyguyu hem hissedilen deneyim hem de sonuçları açısından temelde hasetten farklı kılmaktadır (Smith ve Kim, 2007: 47). Haset, “keşke ben sahip olsaydım” ya da “keşke sende olmasaydı” hissini yansıtırken, gıpta “başarınız harika, size gıpta ediyorum” gibi hayranlık ve iyi niyet hislerini yansıtmaktadır (Bedeian, 1995: 51). Haset, “O, ben olabilirdim” gibi duygulardan kaynaklanan karşı olgusal bir olgudur (Teigen, 1997: 321). Nitekim haset ve karşı olgusal düşüncenin birbiriyle ilişkili olduğu (Coricelli

ve Rustichini, 2010: 243), bireyin kendisinden daha iyi durumda olan biri karşısında “o, ben olabilirdim” diye ne kadar çok düşünürse, hasedinin yoğunluğunun o düzeyde arttığı tespit edilmiştir (van de Ven ve Zeelenberg, 2015: 963).

Haset ve gıpta, duygusal deneyimi oluşturan hisler, düşünceler, davranış eğilimleri ve motivasyonel hedefler açısından birbirlerinden farklılık gösterirler (Lange ve Crusius, 2015a: 293; van de Ven ve ark., 2011a: 195). Gıpta, hasetten farklı olarak kendini geliştirme konusunda kararlılık ve hayranlık duygusu ile deneyimlenir (Guerrero ve Andersen, 1988: 66; Parrott, 1991: 10). Bireylerin kendilerini geliştirmelerini sağlayan itici bir güçtür. Gıpta, bireye daha iyi bir konuma gelmek için çaba harcama yönünde bir motivasyon sağlarken, haset diğerini aşağıya çekme yönünde bir motivasyon sağlamaktadır (van de Ven vd., 2009: 421). Bu duygu hedeflere ulaşmak için teşvik etmekte (Hauck, 1981: 37) ve öznel iyi oluşu arttırmaktadır (Lim ve Yang, 2019: 643). Nitekim van de Ven, Zeelenberg ve Pieters (2011b: 786)’ın gerçekleştirdiği bir araştırmada, gıptanın kişinin kendisini geliştirmesi için motive edici bir değer olarak ortaya çıktığı görülmüştür. Buna göre yukarı doğru karşılaştırmayı takiben kendisine oranla daha iyi performans sergileyen kişilere karşı gıpta hissedilen öğrencilerin, gelecek sömestre döneminde çalışmalarına çok daha fazla zaman ayırmayı planladıkları tespit edilmiştir. Bir diğer araştırmada haset eden bireylerin, istenilen sonuca ulaşabileceklerine inandıkları takdirde, performanslarında artış gösterdikleri ortaya çıkmıştır (Schaubroeck ve Lam, 2004: 41). Yang ve Tang (2021) tarafından yaş aralığı 16-24 arasında değişen 466 kişi üzerinde yapılan yakın tarihli bir araştırma, haset duygusunun bireylerin saldırganlık eğilimi, gıpta duygusunun ise çaba gösterme eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu tezi doğrulayan bir diğer çalışmada Lange ve Crusius (2015a: 291), gıpta deneyiminin daha yüksek hedef belirleme ve performans ile pozitif ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Gıpta duygusu maraton koşucularının daha hızlı yarış performansı sergilemelerini sağlarken, haset duygusu koşucuların yarış hedefinden kaçınmalarına yol açmıştır. Lockwood ve Kunda (1997: 97) yukarı doğru karşılaştırmada rol modelin ulaşılabilir olmasının ilham verdiğini ve kendiliği güçlendirdiğini, ulaşılması mümkün olmayan rol modellerin ise tehdit edici ve kendiliği küçültücü (self-deflation) etki oluşturabildiğini tespit etmiştir. Bireyin gelişimine katkı sağlayan tüm faydalarının yanı sıra gıptanın çevre yanlısı davranışlarla, hasedin çevreye zararlı davranışlarla ilişkili olduğu yeni araştırmalarla elde edilen bir bulgudur (Wei ve Yu, 2022: 4). Özetle gıpta, haset temelli olumsuz davranış kalıplarını devre dışı bırakarak bireyin başarı ve hedefe

ulaşmasında temel öncüller olarak nitelendirebileceğimiz azim, çaba, kararlılık, iç kontrol gibi değişkenlerin hareket alanlarını genişletmektedir.

Bununla birlikte son zamanlarda yapılan bir araştırma hem hasedin hem de gıptanın kötücül tabiatına değinmektedir. Bu araştırma sonucunda gıptanın makyavelist davranış stratejileri ile ilişkili, hasedin makyavelist ve psikopatik davranış stratejileri ile ilişkili olduğu görülmüştür (Lange ve ark., 2018: 605). D'arms ve Kerr (2009: 55) de tamamen yapıcı olan bir haset türünün imkansızlığından bahseder. Çünkü haset, özünde rakibin avantajını kaybetme arzusunu içerir. Bu nedenle hasedin ahlaki açıdan problemlili olduğu düşünülür. Diğer yandan Salerno, Laran ve Janiszewski (2019: 394) birlikte yürüttükleri araştırmada, haset ve gıptanın bireylerin kişisel gelişimlerine sağladığı katkıyı ortaya koymuşlardır. Gıpta duygusunda bireylerin kendilerini geliştirmeye yönelik olarak süreç odaklı yaklaşımı, haset duygusunda ise sonuç odaklı yaklaşımı tercih ettikleri görülmüştür.

Hem haset hem de gıpta sosyal karşılaştırma ile ortaya çıkmaktadır. Birey kendisi için önemli olan bir konuda kendisinden daha üstün olan birinin varlığının farkına vardığında, haset duygusunu deneyimler. Bu karşılaştırma neticesinde birey, kendisinde gördüğü eksikliklerin nedeni olarak haset ettiği kişiyi hedef alırsa, hasedin kötücül tabiatındaki düşmanlık ve nefret ortaya çıkar. Ancak, tersi bir şekilde, birey haset edilen kişiyi hedef almadan sadece kendisine ve kendi eksikliklerine odaklanırsa gıpta duygusu belirgin olur (Parrott, 1991: 12). Kontrol algısının düşük/yüksek olması ve haset edilen kimsenin üstünlüğünün hak edilmiş olması/olmaması, haset ya da gıpta duygusunun ortaya çıkmasında belirleyici olmaktadır (Crusius ve ark., 2019: 12). Sosyal karşılaştırma durumunda kontrol algısı yüksek (kendilerini arzu edilen nesneye ulaşabilecek durumda gören) bireylerin kişisel gelişimlerine yönelme olasılığı daha yüksek iken, kontrol algısı düşük bireylerde hasedin, düşmanlık veya depresyona yol açma olasılığı daha yüksektir (Henniger ve Harris, 2014: 91). Nitekim Testa ve Major (1990: 213) kontrol algısı düşük olan katılımcılar arasında gerçekleşen yukarı doğru karşılaştırmalarda hasedin, artan depresyon ve düşmanlığa yol açtığını tespit etmiştir. Berman (2007a: 21, 22) iç kontrol yetisine sahip olan bireylerin kendileri ile haset ettikleri kimseler arasındaki boşluğu kapatmaktan sorumlu olduklarına inanacaklarını belirtir. Ancak haset duygusunun farkında olmama ya da onu kabullenmeme durumunda kişi öfkelenebilir ve kendi kötü durumu için diğerini suçlayabilir.

İlişki yakınlığı, haset ve gıpta duygusunun ortaya çıkmasını etkileyen bir diğer faktördür. Lin ve Utz (2015: 34-36) Facebook gönderisini okuduktan sonra ortaya çıkan anlık duyguların mutluluk ve haset duygularını öngörmedeki ilişki yakınlığının rolünü inceledikleri çalışmada, yakın ilişkinin gıpta hissini arttırdığını tespit etmiştir. Pozitif gönderiler yakın ilişki içinde olunan bir kullanıcı tarafından gönderilmişse, kişi mutlu olmakta ve gıptayı deneyimlemektedir. Bağ gücü, mutluluk ve gıptayla pozitif olarak ilişkilendirilirken, hasedin bağ gücünden bağımsız olduğu görülmüştür. Hasetçi duyguların ilişki yakınlığından ziyade düşük benlik saygısı gibi kullanıcının bireysel özellikleriyle ilişkilendirilmesi mümkündür.

Hasedin tahrip edici, bozucu, köreltici doğası ile ilgili tüm olumsuz vurgu ve nitelere rağmen, haset özünde bireyin kendisini geliştirmesine ve tamamlamasına da izin verebilir. Bireyin çok yönlü sorgulamalar yapmasını sağlayarak, yenilenmeci bir refleksi beraberinde getirebilir. Zira hasetteki itici güç, kazanma umudunu yeşertmenin yanında yenilginin telafi edilmesine katkıda bulunur. Bu minvalde haset hem ilerletici hem de engelleyici özü bünyesinde taşır. Ancak düşük kontrol algısı ve benlik saygısına sahip kimseler, belirli avantajlara veya imtiyazlara ulaşamayacaklarına dair bir iddiayı taşıdıkları için kendileri için çizmiş oldukları sınırlar ve dar kalıplar içinden çıkarak, kendilerini aşmaya yönelik yeni sınırlar içinde var olmaya muvaffak olamazlar. Bu başarısızlık ise yetersizlik ve aşağılık duygularının artık bastırılmayacak bir şekilde hissedilmesine yol açmakta ve haset duygusuna neden olmaktadır. Öyle ki kronikleşmiş düşük kontrol algısı ve benlik saygısı durumlarında, haset öfke ve düşmanlık ile birleşerek daha çok tehlike arz eden boyutlara ulaşabilmekte ve birtakım ruhsal bozuklukları da beraberinde getirebilmektedir. Bilişsel çarpıtmalar, yüklemeler ve düşünce hataları neticesinde istenmeyen negatif duygular diğerine yönelebilmekte ve hasedin yıkıcılığı daha çok artabilmektedir. Diğer yandan içinde bulunduğu durumu değiştirebilme potansiyelini kendinde gören bireyler, gıpta duygusunu daha çok tecrübe etmektedir. Bu da onların bilişsel ve motivasyonel kaynaklarını kullanma ihtimallerini yükseltmektedir.

1.6. Haset ve Gıptayı Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlar

1.6.1. Psikanalitik Kuram ve Nesne İlişkileri Kuramı

Haset, psikanalitik düşüncedeki ilerlemeyle birlikte psikanaliz ile diğer disiplinlerde gelişen zihin bilimi arasında köprü oluşturmak için dikkat çekici bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Fonagy, 2008: 201). Bu duygu, anlamlı içerikle dolu ve bilinçdışı süreçlere dayanan temel uyarma, hareket, yön ve oryantasyondur. Anlık, kısa ve epizodik duygulanımdan ziyade daha uzun süreli, yaygın duygusal bir durumdur. Salt bir dürtü veya güdüden çok daha fazlası olan haset içgüdü, ego ve superego öğelerini içeren kompleks bir birleşimdir. Dolayısıyla haset konusunu bu bakış açısıyla izah edebilmek için kapsamlı bir teorik ve fenomenolojik soyutlama seviyelerini kullanmak gereklidir (Ninivaggi, 2010: 188, 189).

Bilinçdışındaki fenomenleri bilinç düzeyine çıkarmak için çeşitli teknikler uygulayan psikanaliz, hem bireylerin haset hissini nasıl yaşadıklarını anlamak için hem de haset ettikleri kimseleri nasıl algıladıklarını yakından incelemek için etkili bir metottur. Böylece psikanaliz hasetle ilişkili hislerin, fikirlerin ve fantezilerin özgürce ifade edilmesini ve haset eden kişinin derin öznelliğine erişmeyi mümkün kılmaktadır. Bilinç düzeyinde bireyin fiziksel ve ruhsal işleyişini etkileyen haset, bilinçdışı düzeyde bile çok güçlü tepkiler ve duygular üretebilmesi nedeniyle paradoksal bir duygu olarak görülür. Psikanalitik yaklaşımın bu duyguyu anlamak için isabetli bir yaklaşım olması hasedin bilinçdışı yönünden kaynaklanmaktadır. Çünkü psikanaliz çoğunlukla kişiliğin ve davranışın bilinçdışı yönleriyle ilgilenir (Vidaillet, 2008: 267). Ancak bilinçli haset ile bilinçdışı haset arasında önemli farklar bulunmaktadır. Bilinçli haset, can yakıcı olmakla birlikte denetimi görece daha mümkündür. Eyleme dönüşmesi kişinin kontrolü altındadır. Buna karşılık bilinçdışı hasede maruz kalanlar, kendilerini kısıpaca alınmış hissederler. Bir çıkış yolu bulamazlar. Bu, tam anlamıyla kaybet/kaybet sonucunu getiren bir ilişki olur (Navaro, 2015: 37).

Bilinçdışı mekanizmalar, mantığı bastırır ve neredeyse her bilişsel düzeyde gerçekçi değerlendirmelerden ziyade onları fantezi (düşlemsel) yapılandırmalar haline getirir. Haset sadece sağlıklı bir şekilde olgunlaştığında daha gözlemlenebilir ve dıştan/görünüşte (outwardly) mantıklı tutum ve davranışlara dönüşür (Ninivaggi, 2010: 30). Haset çok aşırı olduğunda ise ilkel süreçler zihinsel işleyişe baskın hale gelir. İd baskın olduğunda, paranoid-şizoid ve psikotik mekanizmalar varlık gösterir. Böyle bir

dengelesizlik hali de yıkıcı güçlerin hüküm sürdüğünün işaretidir. Haset, yüklü duygusal durumların yıkıcı şiddeti sonucu ortaya çıkan adaptif çöküşü, tüm zihinsel işleyişin dondurulmasını, duygusal duyarlılığın bastırılmasını, düşünmede tutukluluğu ve gerçekliğin sekteye uğramasını içerir (Ninivaggi, 2010: 208-213). Hasetteki içsel yıkıcı duygular, haset edilen “nesneyi” silmek olan yok etme ya da öldürme isteğine yol açar (Navaro, 2007: 127). Çünkü haset, sadece elde etme ve sahip olma arzusunu değil ayrıca nesneyi mutlaka elde etme ve onu tüketme arzusunu da içerir (Rosenberger, 2005: 475).

Haset, psişik gelişimin en erken döneminde başlayan ve ilk başta ilkel psişik işleyişin özelliklerine sahip olarak tasvir edilir (Shengold, 1994: 639). Psikoanalitik teoride Freud, hasedin kökenini çocukların iki cinsiyet arasındaki anatomik farkı keşfettiği döneme dayandırır (Freud, 1925j; akt. Akhtar, 2009b: 96) ve hasedin güçlü bir duygu olmasının birincil nedeni olarak, doğuştanlık ya da insan ilişkilerindeki gücün yerine içsel dürtüleri öne sürer (Kilborne, 2008: 136). Klein, Freud’dan farklı olarak hasedin kökenini anne ile en erken tatminkâr deneyimlere dayandırır. Bebeği hoşnut kılan bu deneyimler, çocukta “iyiliğin kaynağı” olma isteği uyandırır. Bu istek, hasedin psişik temelidir (Klein, 1957; akt. Akhtar, 2009b: 96). Klein, hasedin kökenlerini bebeğin annesini ilk emme zamanına kadar götürür. Bebeğin hayatta kalmak için ihtiyacı olan tek şey, annesinin memesindeki süttür. Bebek, tüm enerjisini ve gücünü onu almak için harcar. Klein, yetişkin yaşamındaki öfkenin, açgözlülüğün kısaca tüm olumsuz duygularının kökeninin bu ilksel haset hissinde olduğunu söyler (Göka, 2021: 195).

Haset, ilkel sevgi ve hayranlıktan kaynaklansa da ölüm içgüdüleriyle doludur. Bebek, memenin bir yaşam ve iyi bir deneyim kaynağı olduğunun farkına varır varmaz haset harekete geçer; memede yaşanan gerçek doyum bebeğin, memenin fiziksel ve zihinsel tüm rahatlığın kaynağı, tükenmez bir yiyecek ve sıcaklık, sevgi, anlayış ve bilgelik/hikmet (wisdom) deposu olduğunu hissetmesini sağlar. Ancak bu mutlu doyum deneyimi, memeye sahip olma ve onu koruma arzusunu arttırmakta, buna paralel mükemmelliğin kaynağı olma arzusunu da harekete geçirmektedir. Böylece nesnenin niteliklerini bozma arzusunu taşıyan acı verici haset duyguları da yaşanmaya başlamaktadır (Segal, 1988: 40-41). İlk başlarda doğuştan annesine bağımlı olan bebeğin emmenin ve fiziksel bakımın oluşturduğu doyum ile birlikte bebeğin annesine bağımlılığı daha da kuvvetlenir. Ancak bebeğin ilerleyen evrelerde haz aldığı sütün bağımlı olduğu bir başkasından geldiğini anlaması endişe ve haset duygusunu tetikler (Köşkdere, 2015:

76). Bu ikircikli durum hasedin hem sevilen hem de bağımlı olunan bütün ya da kısmî nesneyi hedef alan kötücül bir yıkıcılık olmasından kaynaklanır (Lansky, 2008: 27).

Haset duygusu çocuğun gelişiminde temel bir aşamaya tekabül eder. Çocuğun hasedin üstesinden gelebilme yeteneği anneden ayrılma ve özerklik kazanma sürecinde önemli bir açılamdır. Erken haset deneyimi ve çocuğun bu duyguyla başa çıkabilme durumu, gelecekteki duygusal yaşamında belirleyici bir rol oynamaktadır (Vidaillet, 2008: 270). Çünkü çocuğun kendi gücünü ilk defa hissetmesi, duygusal olarak bağlandığı ve bakımını sağlayan birincil kişinin gücünü paylaşmasıyla mümkün olur. O kişi de genellikle annedir. Anne gerçek gücünü çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde kullandığında, çocuk hem çevreye karşı hem de kendi varlığına ilişkin temel güvenlik duygusu geliştirir (Horner, 1997: 33). Anne ile erken birlikteliğin uzaması, çocukta empati ve birlik duygusunun oluşmasını kolaylaştıran aşkın bir duygu eğilimine yol açar (Kernberg, 2005: 186).

Klein hasedin, sevgi ve şükran duygularını bozan en güçlü etken olduğunu belirtir. Ona göre sadece şükran, haset ve açgözlülük gibi yıkıcı dürtüleri hafifletebilir. Çocuğun bu dönemde yaşadığı herhangi bir yoksunluk çocuğun nefret, haset, kıskançlık veya açgözlülük biçiminde ciddi bir duygusal bozulmaya maruz kalmasına yol açabilir (McCullough, 2004: 201). Çünkü haset en şiddetli biçimiyle sevginin gelişimini zayıflatır/zarar verir. İyi olan her şeyi tahrip ederek sevginin var olma olasılığını engeller (Clarke, 2004: 106). Klein'e göre haset duygusunu engelleme, iyi bir anne-bebek ilişkisine bağlıdır. "Yeterince iyi annelik" özellikleri gösteren anne ya da annenin yerine bakımı üstlenen kimse, bebekteki haset duygusunu yatıştırmaktadır. Anne, bebeğe sevgi ve şefkat gösterdiğinde, ona ilgili ve samimi davrandığında bebekte haset duygusu zayıflamakta, böylece sevgi ve şükran duyguları gelişme göstermektedir (Göka, 2021: 197).

Klein, hasedi geleneksel kullanım içinde ele alsada daha çok hasedin kötü yönlerini öne çıkarmaktadır. Çünkü haset, bireyin nesnenin iyiliğini algılamasına engel olduğu için farklılaşma süreçlerini ve rasyonel düşüncenin gelişimini engellemekte (Spillius, 2007: 142), değer verme ve takdir etme yeteneğine saldırmaktadır (Caper, 2008: 36). Ancak Klein'in bakış açısı çeşitli araştırmacılar tarafından eleştirilmektedir. Quintanilla ve Jensen de López (2013: 86) erken bebeklik döneminde haset hissinin olduğu görüşünü ortaya koyan Klein'i eleştirir. Onlara göre doğuştan haset etmek, kendi

isteklerini bilmek ve eksikliğini farkında olmak için açık bir biçimde kendi-diğer ayrımını yapabilmek gereklidir. Halbuki erken bebeklik döneminde bu olası değildir. Nitekim Frankel ve Sherick (1977: 264) normal çocuklarda haset duygusunun gelişimine ilişkin yaptıkları karşılaştırmalı çalışmada 1,5-2 yaş aralığındaki çocukların haset deneyimini kesin bir biçimde yaşadıklarını ortaya koyarken⁵, Quintanilla ve Jensen de Lopez (2011: 81) üç farklı kültür üzerinde yürüttükleri çalışmada çocukların 3 yaşından itibaren hasedi anlayabildiklerini tespit etmiştir. Klein'e yönelik bir diğer eleştiri noktası ortaya koyduğu hipotezlere ilişkin ampirik kanıtların bulunmamasıdır. Ayrıca çocuğun anne ile ilgili en erken deneyimlerinin yetişkin duygusal yaşamındaki kalıcı yönüne vurgu yapması abartılı olarak kabul edilmektedir (McCollough, 2004: 202). Klein'in haset tanımını eleştiren Hubback (1972: 153)'a göre haset, her durumda bozma isteği içermez. Bozma isteği son aşamada ortaya çıkan bir haldir ve bu, istenilen şeyi defalarca elde etmeye çalışıp elde edememenin bir sonucudur. West (2010: 460), Klein'in hasedin birincil, yapısal ve ölüm içgüdüleri ile ilgili olduğu görüşünün aksine hasedin, psişenin erken işleyişi ile ilgili ikincil bir fenomen olduğunu öne sürmektedir. Kilborne (2014: 53) da Klein'in hasedin niçin kötü bir duygu olduğunun ve iyi ve kötü kıstaslarının duyguları düzenlemede kuramsal varsayımlar doğrultusunda nasıl kullanılabileceği üzerinde durmadığını ifade eder. Bu yüzden Feldman ve Paola (1994: 230) insan gelişiminin evrensel ve kaçınılmaz bir olgusu olan hasedin, karmaşık veya bileşik bir duygu olarak düşünülmesi gerektiğini önerirler. Haset, tek bir dürtüye indirgenemediği gibi tek bir

⁵ Çocuklarda haset gelişimi yaş aralığına göre değişkenlik göstermiştir. 1-1.5 yaş aralığındaki çocuklarda başkasının sahip olduğu nesneyi elde etme gibi basit bir arzu söz konusudur. Haset nesnesi ve öznesi birbirinden ayrı düşünülmez. 1.5-2 yaş arasındaki çocuklar haset deneyimini kesin bir biçimde yaşarlar. Anne ilgisini ve dikkatini başka bir çocuğa yönlendirdiğinde çocuk, annesinin dikkatini çekmeye çalışır. Çocuk için haset nesnesi önemli değildir. Bu yaş grubundaki çocuklar haset hissettiklerinde hemen hareket ederler. Bekleme, planlama ve erteleme kapasiteleri oldukça düşüktür. 2-3 yaş arasındaki çocuklarda hasetteki yok etme dürtüsü baskın değildir. Çocukta diğer kişiyi nesneden mahrum etmek değil eş değer bir nesneye sahip olma arzusu vardır. Haset öznesi bu dönemde çok az önemlidir. Bu yaş grubundaki çocuklar haset duygularını kontrol etmede daha başarılıdır. 3-4 yaş arasındaki çocuklarda, farklı cinsiyete dayalı haset aktiftir. Kız çocuklar erkeklerin ayrıcalıklarına haset ederken, erkek çocuklar da annenin ayrıcalıklarını ve erkeğin fallik cesaretini kıskanmaktadırlar. En büyük ihtiyaçları takdir edilmek olan bu yaş grubundaki çocuklar yetişkinlerin özel ayrıcalıklarına ve yeteneklerine haset etmektedirler. Çocuk kendini diğer çocuklarla ve yetişkinlerle kıyaslamaktadır. 4-5 yaş grubundaki çocuklarda ise cinsiyete dayalı haset söz konusudur. Aynı cinsiyetten ebeveynin ayrıcalıklarına ve yeteneklerine haset edilir. Erkek çocuklar büyük, güçlü, kuvvetli kimselere haset ederken kız çocuklar anneyi taklit ederler. Sosyal dışlanma olayının ilk kez yaşandığı bu dönemde dışlanan çocuklar kendilerini incitmiş hissetmekte ve oyuna dahil olanlara haset etmektedirler.

dürtünün türevi olarak da düşünülmemelidir. Bu duygu, yapısal eğilimler (örneğin, dürtüler ve güçleri, belirli eğilim düzenlemeleri vb.), çevre ile etkileşim (verici-alıcı ilişkisi), kültürel faktörler, savunma mekanizmaları gibi birçok sürecin etkileşiminin bir sonucudur. Dolayısıyla hasedi, içgüdünün doğrudan bir ifadesi olarak düşünmek yerine, onu yalnızca depresif konumun kurulması etrafında gelişmiş karmaşık bir duygu olarak düşünmek daha doğru bir yaklaşımdır.

1.6.2. Evrimsel Kuram

Duygu konusunu çalışan psikologların, evrimsel bakış açısına göre duyguları yeterince ele almaması bir problem alanı olarak karşımıza çıkmaktadır (Ramachandran ve Jalal, 2017: 1). Bununla birlikte haset duygusunu kavramada sağlanan ilerleme, geç de olsa, evrimsel psikolojinin yaklaşımı ile mümkün olmuştur (Milic, 2019: 358). Geçmişten evrilerek gelen uyum problemlerinin analizi, evrimsel psikologların bilişsel bilimlerin kavram ve yöntemlerini, duygu çalışmalarıyla ilgili (kıskançlık, saldırganlık, arkadaşlık, aile ilişkileri vb. yöneten bilişsel süreçler gibi) çok sayıda konuya uygulamalarına yol açmıştır (Cosmides ve Tooby, 2000: 91). Al- Shawaf, Conroy-Beam, Asao ve Buss (2016: 183) haset ve gurur gibi bir dizi duygunun üreme başarısı ile ilgili çeşitli uyum sorunlarını çözmek için evrimleşmiş olabileceğini iddia etmektedirler.

Evrimsel psikologlar duyguların bir amaca hizmet ettiğini ve olumlu ya da olumsuz olsun, duyguların yaşanması gerektiğini belirtirler (Cirhinlioğlu, 2018: 4). Haset nâhoş ve antipatik bir duygu olarak bilinmekle birlikte insanların evrimsel süreçte başarılı bir şekilde hayatta kalma ve üreme için gerekli kaynak arayışlarında önemli bir rol oynamıştır (Hill ve Buss, 2008: 60). Çünkü bireyler, kaynak rekabetinde başarı gösterme konusunda birbirlerinden farklılık göstermektedir. Evrimsel süreç içerisinde seçim değerini/uyum başarısını arttıran kaynaklara erişim sağlayan bireyler, bu tür kaynakları güvence altına alma konusunda daha az yetenekli olan bireyleri geride bırakmıştır. Evrimsel perspektifte başarı, genellikle uyum başarısını etkileyen alanlardaki “mutlak başarı” ölçütlerine dayanmaz. Daha ziyade üreme kaynakları rekabetinde başarı, kişinin rakiplerinden ne kadar iyi olduğuna bağlıdır. Tüm bu şartlar altında haset, kişinin haset kaynağına odaklanmasına ve motive edici bir mekanizma olarak iş görmesine olanak sağlamaktadır (Hill ve Buss, 2006: 132-139). Diğer yandan benzer hatta daha iyi kaynaklara bağımsız erişim elde etmek için öykünmeyi sağlayan işlevsel bir yöne sahiptir (Ramachandran ve Jalal, 2017: 2). Sağlıklı bir haset duygusu ve duygusal zekaya sahip

olmak, bireylerin topluma uyum sağlamasına ve hayatta kalmasına yardımcı olabilmektedir (Xiang, Li, Dong ve Yuan, 2020: 660). Nitekim Xiang ve arkadaşları (2020: 662) evrimsel teori perspektifinden, haset ve duygusal zeka arasındaki nedensel ilişkiyi belirlemek için yaptıkları araştırmada, hasedin sadece duygusal zeka ile değil, duygusal zekanın dört boyutu (kendini duygusal değerlendirme, başkalarını duygusal değerlendirme, duygu düzenlemesi ve duygu kullanımı) ile negatif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Inoue, Hoogland, Takehashi ve Murata (2015: 970-972)'nin yürüttükleri çalışma, hasedin derecesinin, kaynağın bölünebilirliğine ve onun ne ölçüde paylaşılacağına dair beklentilere bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Kaynağın bölünebilirliği ve kaynağı paylaşma beklentileri, hasedin yoğunluğunu etkilemektedir. Diğer yandan hasedin evrimsel köklerini araştırırken, kişisel nitelikler gibi bölünemez kaynakları incelemenin yanı sıra yiyecek veya para gibi bölünebilir kaynakları da incelemek hayati önem taşımaktadır. Aynı araştırma bulguları, çoğu insanın hasedin nefreti beslediğine ve teşvik edilmemesi gerektiğine inandığını göstermekle birlikte, nihayetinde değerli kaynakların elde edilmesine yol açabileceği göz önüne alındığında, bir dereceye kadar gerekli bir kötülük olarak kabul edilebileceği sonucunu ortaya koymuştur.

Ramachandran ve Jalal (2017: 3-6) tarafından hasedin kaynaklara erişim üzerindeki etkisinin incelendiği araştırma sonucunda⁶ ortaya çıkan bulgular, bireylerin maddi üstünlüğü oldukça yüksek olan birine değil (örn: Bill Gates), kendilerine benzeyen ancak kendilerinden biraz daha üstün olan kimselere daha çok haset ettiklerini göstermiştir. Araştırmacılar bu durumu, diğerleri tarafından talep edilen kaynaklara erişimi motive etmek için hasedin evrimleştiği aksiyomu ile açıklamaktadır. Bireyin zamanını ve enerji kaynaklarını Bill Gates'e eşit olmak için ciddi bir şekilde ayırması evrimsel olarak zayıf bir stratejidir. Halbuki aynı kaynaklar başarılı bir şekilde rekabet edebilmek için daha gerçekçi bir şekilde tahsis edilebilir. Evrimsel sürecin doğası göz önüne alındığında, adaptif amaç genel olarak kendini daha iyi hale getirmek değil, belirli bir alanda aynı kaynaklara erişim için rekabet eden rakiplerden daha iyi olmaktır. Bu, bir

⁶ Ramachandran and Jalal (2017) çalışmalarında katılımcılara çeşitli sorular yöneltmişlerdir. Sorulardan biri şu şekildedir: "En çok kime haset edersiniz?" a) Size pek çok açıdan benzeyen ama sizden daha zengin olan komşunuza mı? b) Bill Gates'e mi? Katılımcılardan bu soruyu cevaplamaları istenmiştir. Araştırma sonunda katılımcıların büyük çoğunluğunun (a) seçeneğini tercih ettikleri görülmüştür.

kez başarılı olduğunda, birey diğer alanlardaki adaptif problemlerini çözmeye devam edebilmektedir (Hill ve Buss, 2008: 61).

Haset, evrimsel süreçte zorlu yaşam koşullarına uyum sağlama, nesli devam ettirme ve birtakım farklı problemlerle baş edebilmede edilgen bir duygu olmaktan ziyade işlevselliği ön planda olan bir duygudur. Hayatta kalabilmek için sınırlı sayıdaki kaynaklara erişme çabası diğerlerinden daha iyi ve hızlı olmayı gerekli kılmakta ve bu da hasedi ve hasede yol açan öncüllerden biri olan rekabeti ortaya çıkarmakta ve hatta yoğunlaştırmaktadır.

1.6.3. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

İnsanın sosyal hayatında önemli bir temel bileşen sosyal karşılaştırma (Buunk ve Mussweiler, 2001: 467; Buunk ve Gibbons, 2007: 3) *“bireyin kendisi hakkında bir fikir edinebilmek veya sahip olduğu fikri korumak için kendini diğerleri ile karşılaştırma süreci”* (Bilgin, 2003: 348) olarak tanımlanmaktadır. “Sosyal karşılaştırma” terimini ilk kez kullanan ve sistematik bir teori olarak öneren Festinger’in “Sosyal Karşılaştırma Kuramına” göre (Suls ve Wheeler, 2000: 3), insanlarda görüşlerini ve yeteneklerini değerlendirme dürtüsü bulunmaktadır. İnsanlar kendileri hakkında bir kaniya varmak için yeteneklerini ve görüşlerini değerlendirme ihtiyacı hissederler. Nesnel araçların olmadığı yerlerde bu ihtiyacı, diğerleri ile karşılaştırarak gidermeye çalışırlar (Festinger, 1954: 117-119). İnsanlar hem yetenekleri, performansları ve sosyal açıdan nitelikleri hakkındaki belirsizliği azaltmak hem de kendilerini değerlendirebilecekleri bir dış standarda ihtiyaç duydukları için sosyal karşılaştırma yaparlar (White, Langer, Yariv ve Welch, 2006: 37). Araştırmalar, sosyal karşılaştırmanın doğal ve kolay bir şekilde yapılabildiğini, bilinçli bir çaba göstermeden çıkabildiğini ortaya koymaktadır (Gilbert, Giesler ve Morris, 1995: 232). Başka bir deyişle sosyal karşılaştırmalar otomatik olarak gerçekleşmektedir. Kendini değerlendirme karşılaştırmaları sadece bilinçli olarak seçilen standartlarla ilişkili değildir. Kısa süre için bile olsa kendiliğinden gerçekleşebilir (Mussweiler, Ruter ve Epstude, 2004: 694). Sosyal karşılaştırma insanların kendileri hakkında nasıl düşündüklerini ve nasıl hissettiklerini etkileyen oldukça yaygın bir süreçtir. Bilimsel araştırmaların çoğu sosyal karşılaştırmaların yalnızca bilişsel, duygulanımları, duyguları, motivasyonu ve davranışı etkilemekle kalmayıp aynı zamanda bilişsel, duygusal ve motivasyonel faktörler tarafından şekillendirildiğini desteklemektedir (Corcoran, Crusius ve Mussweiler, 2011: 134). Çünkü sosyal

karşılaştırma, bireyin kendisini daha iyi hissedebilmesi, zorlu durumlara nasıl uyum sağlayabileceğini öğrenmesi ve sosyal dünyada nerede durduğu hakkında bilgi edinebilmesi gibi temel işlevleri yerine getirebilmekte (Buunk ve Gibbons, 2007: 16), böylece bireylerin öz değerlendirmelerini ve duygusal tepkilerini şekillendirmektedir (Zell ve Strickhouser, 2020: 796).

Sosyal psikolojideki araştırmalara baktığımızda sosyal karşılaştırmaların dayandığı temel motivasyonların, kendini değerlendirme (self-evaluation), kendini geliştirme (self-improvement) ve benliği güçlendirme (self-enhancement) olarak sınıflandırıldığı görülmektedir (Wood, 1989: 232). Bu motivasyonlardan ilki olan kendini değerlendirme güdüsü, kişinin görüşlerini ve yeteneklerini değerlendirmesi ihtiyacını içerir. Pratik bir işlevi olan doğru değerlendirmeler, kişinin kendisine benzer olan diğerleriyle yaptığı karşılaştırmalardır. Kendini geliştirme güdüsüyle yapılan karşılaştırmalar, bireylerin kendilerini geliştirmek amaçlı yaptığı karşılaştırmaları ifade etmektedir. Bu güdü, özellikle yukarı doğru karşılaştırmalarda, kişinin kendisini kendisinden daha üstün ya da daha başarılı kişilerle karşılaştırmasında ortaya çıkmaktadır. Benliği güçlendirme güdüsü ise kişinin kendisini daha iyi hissetmek üzere yaptığı karşılaştırmalardır. Bu güdüyle yapılan karşılaştırmalar genelde aşağı doğru veya yatay karşılaştırma şeklinde olmakla birlikte kişinin kendisinden daha başarılı veya yetenekli gördüğü diğerleriyle karşılaştırmaya girmekten kaçınması şeklinde de olmaktadır (Bilgin, 2007: 113-114).

Sosyal karşılaştırma, kişi için önemli olan bir konuda kendisinden üstün olan bir diğer kişinin varlığı ile başlar (Parrott, 1991: 12). Festinger (1954: 121)'e göre bireyler görüşlerini ve yeteneklerini değerlendirirken karşılaştırmalar yapmak üzere kendilerine benzer olan diğerlerini seçerler. Diğerleri genellikle sosyal statü bakımından haset eden bireyle aynı ya da ondan biraz daha yüksek statüde olan kimselerdir (Belk, 2011: 121; Ben Ze'ev, 1990: 503; 2001: 134; Foster, 1972: 171; Protasi, 2016: 537). Bireylerin kendilerini yaş, cinsiyet, meslek, yetenek veya diğer özellikler açısından kendisine en yakın olan kişilerle karşılaştırma olasılığı daha yüksektir (Dakin, 1981: 101; Habimana ve Massé, 2000: 16; Henniger ve Harris, 2015: 305; Wheeler, 1966: 30; Wood, 1989: 237-238). Bahsedilen değişkenlerden cinsiyet benzerliği çeşitli kategorilerdeki sosyal karşılaştırma için önemli bir boyut olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmalarda katılımcıların büyük çoğunluğunun kendilerini aynı cinsiyetten ve ilgili niteliklerde

benzer olan kişilerle karşılaştırdıkları tespit edilmiştir (Zanna, Goethals ve Hill, 1975: 90; Suls, Gaes ve Gastorf, 1979; 298; Miller, 1982: 519; Major ve Forcey, 1985: 399). Major ve Forcey (1985: 399) tarafından lisans öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, katılımcılar rastgele bir işe atanmışlardır. Çalıştıktan sonra herkese özel olarak belirsiz bir performans puanı verilmiş ve aynı ücret ödenmiştir. Daha sonra katılımcılara bu üç işin her biri için ödenen ortalama ücreti görmek için tercihlerini sıralama fırsatı sunulmuştur. Araştırma sonunda katılımcıların %63'ünün aynı cinsiyetten ve aynı işi yapan grubun ücretini öğrenmeyi tercih ettikleri ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Hill ve Buss (2006: 138)'ın yürüttükleri çalışmada, katılımcılar birinci sırada aynı cinsiyetten arkadaşlarını, ikinci sırada aynı cinsiyetten kardeşlerini haset duygularının hedefi olarak tanımlamışlardır⁷. Ünlüler, milyonerler veya sporcular haset edilecek konumda olsalar bile haset duygusunun, bireylerin gündelik hayatta etkileşim halinde oldukları ve doğrudan rekabet ettikleri kişilere yönelik olduğu görülmüştür. Hasedin bilişsel boyutu ile ilgili yapılan çalışmada, hasedin aynı cinsiyetten hedefler hakkındaki bilgi için dikkati ve hafızayı arttırdığı gözlenmiştir. Haset, bilişsel süreçleri etkilemekte, dikkat ve hafıza sistemlerinde önemli bir rol oynamaktadır (Hill, DelPriore ve Vaughan, 2011: 655-662). Schaubroeck ve Lam (2004: 42) hasedin etkili bir şekilde öngörülmesinde benzerliğin önemini ortaya koyan araştırmacılarıdır. Banka çalışanları arasında yapılan bu çalışmada, terfisi reddedilen ancak terfi eden kişiyle kendisinin çok daha benzer olduğunu algılayan ve evvelce terfi beklentisi yüksek olan çalışanlarda, haset duygusunun daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Kanseri hastaları ile ilgili yapılan çalışmada da hastaların sosyal karşılaştırma için kendisiyle aynı durumda ya da daha iyi olan hastaları tercih ettikleri görülmüştür. Çünkü bu tip hastalar en iyi bilgi verici olarak görünmektedir (Molleman, Pruyn ve van Knippenberg, 1986: 6).

Haset, genelde bireyin duygusal çevresine, yani onun için duygusal öneme sahip kişilere karşı ortaya çıkan bir duygudur. Herkes ve her şey karşılaştırma konusu olmaz (Ben Ze'ev, 2002: 285). Örneğin, bir kadının başka bir kadına güzelliğinden dolayı haset etme olasılığı daha yüksek iken, yakışıklı bir erkeğe haset etme olasılığı daha düşüktür (Ben Ze'ev, 1990: 503; 1992: 557). Sosyo-ekonomik olarak başarısız olan gruplar (örn:

⁷ En çok haset hedefi olan kişiler sırasıyla şu şekildedir: (i) Aynı cinsiyetten arkadaş, (ii) aynı cinsiyetten kardeş, (iii) karşı cinsiyetten kardeş, (iv) sınıf arkadaşı, (v) aile üyeleri, (vi) karşı cinsiyetten arkadaş.

alım gücü düşük olanlar) göreceli yoksunluk ve haset duyguları uyandırmazlar. Ciddi bir rakip ya da tehdit olarak görülmezler (Glick, 2002: 131). Bu yüzden diğerinin aşağıda olma derecesi ile hasedin yoğunluğu arasında pozitif bir ilişkiye genellikle rastlanmaz (Ben Ze'ev, 2002: 151). Haset, üstün olan kişinin avantajının bireyin kendini tanımlaması için önem arz ettiğinde, ortaya çıkması daha güçlü olan bir duygudur (Clanton, 2006: 424; Salovey ve Rodin, 1984: 787; 1991: 402; Salovey ve Rothman, 1991: 279). Çünkü bireye yakın olan insanların performansı, yansıtma ve karşılaştırma süreçleri için referans olarak kullanılmaktadır. Yakın birinin başarısının, kişinin kendisini tanımlamasının merkezinde yer alan bir alanı içerdiğinde, rahatsızlık uyandırabildiği ve rekabet gücünü arttırdığı tespit edilmiştir (Tesser, 1982: 270; Tesser ve Collins, 1988). Salovey ve Rodin (1984: 787) tarafından yapılan bir araştırma, hasedin ortaya çıkmasında hem benzerliğin hem de kişisel ilginin (self-relevance) önemine dair güçlü kanıtlar sunmaktadır. Katılımcıların kendilerine uygulanan kariyer yetenek testi hakkında olumlu ya da olumsuz geri bildirim aldıkları bu çalışmada, katılımcılara aynı veya farklı bir kariyer alanında olduğundan daha iyi veya daha kötü olan başka bir öğrencinin kariyer hedefi/beklentisi sunulmuştur. Çalışma sonunda hasedin, yalnızca katılımcılar olumsuz geribildirim aldıklarında ve katılımcıların kendilerini hedefledikleri bir kariyer alanında daha iyisini yapan öğrenciler ile karşılaştırdıklarında meydana geldiği görülmüştür. Ayrıca katılımcıların karşılaştırma yapılan kişiyle iletişime girme konusunda daha depresif ve kaygılı oldukları tespit edilmiştir. Sosyal, ailevi ya da psikolojik herhangi bir paydaşlığın olmadığı ya da gündelik hayatta daha az iletişim halinde olunan insanların yüksek performansı, benlik duyguları üzerinde çok az etkiye sahiptir. Buna karşılık akraba ve arkadaşların başarılı performansları benlik saygısını büyük ölçüde etkileyebilir. Çünkü bireye yakın olan kimselerin başarıları aşağıda hissetmeye neden olur ve bireyin benlik değerlendirmesini tehdit eder. Sanki onların başarıları bireyin başarısızlığını, sıradanlığını veya vasatlığını belirgin kılmaktadır (Beach ve Tesser, 2000: 125).

Ancak gerçek hayatta ast-üst ilişkisi eş zamanlı olarak ve duruma göre değişkenlik gösterebilir. Örneğin, genç bireyler yaşlılara zenginlikleri ve güçleri için haset ederken, yaşlılar da gençlere sağlıkları ve güzel görünüşlerinden dolayı haset edebilir. Balık tutmaya devam eden işsiz gençler, servetinden dolayı banka müdürüne haset edebilir ancak banka müdürü de balık tutma özgürlüğü nedeniyle işsiz gençlere haset edebilir. Haset gruplar, sınıflar ve tüm toplumlar arasında da etkili olabilir. Yoksul bireyler zenginlere tümüyle haset edebilir. Yarışmalarda kaybedenler genel olarak kazananlara

haset ederler (Clanton, 2006: 425). Ancak sosyal karşılaştırma ile ilgili olarak geliştirilen teorik ve ampirik çalışmalardan ortaya çıkan temel gerçeklerden biri, insanların kendilerini herhangi biriyle değil, yalnızca belirli diğerleri ile karşılaştırdıklarıdır. Bir profesör maaşını bir çocuğun haftalık harçlığı ile değil bir meslektaşının maaşıyla karşılaştırır (Gilbert, Giesler ve Morris, 1995: 227). Tüm bunlardan hareketle hasedin, bireyin kendisini değerlendirmesinde önem arz eden bir duygu olduğunu söyleyebiliriz. Bu duygu, kişinin kendi düzeyine yakın veya kendisinden biraz daha üst düzeyde olan kişilere yönelik olarak, farklı cihetlerden yapılan karşılaştırmalarla ortaya çıkmaktadır.

Sosyal karşılaştırma kişi ya da gruplara bağlı olarak aşağı doğru karşılaştırma, yukarı doğru karşılaştırma, benzerleriyle karşılaştırma gibi çeşitli türlere ayrılmaktadır. Karşılaştırma boyutuna göre ise yeteneklerin karşılaştırılması, bilgilerin ve becerilerin karşılaştırılması gibi muhtelif formlara sahiptir (Bilgin, 2003: 348). Duygular da genellikle ya yukarıya (üstün öteki) ya da aşağıya doğru (aşağı öteki) karşılaştırmalardan kaynaklanır. Sosyal karşılaştırmaya dayalı duygular aynı zamanda benlik için arzu edilen veya istenmeyen sonuçlarla ilgilidir. Bu bağlamda Smith (2000: 176) sosyal karşılaştırmaya dayalı duyguları asimilasyon ve kontrast tepkilere göre şu şekilde sınıflandırmıştır: Yukarı doğru kontrast duygular, depresyon/utanç, hınc, haset iken yukarı doğru asimilasyon duygular, ilham alma, hayranlık ve iyimserliktir. Aşağı doğru kontrast duygular, gurur, küçümseme, başkasının zararına sevinme, aşağı doğru asimilasyon duygular, korku/kaygı, acıma ve sempattir.

Doğası gereği özümseyici veya karşıtsal olan sosyal karşılaştırmının, aşağı ve yukarı doğru karşılaştırma türleri hem olumlu hem de olumsuz duygulara yol açabilmektedir (Buunk ve ark., 1990; 1242). Yukarı doğru karşılaştırmalar kendi içinde hayranlık, alçakgönüllülük duyguları oluşturmakta (Teigen, 1997: 322), ilham, umut ve iyimserlik gibi olumlu etki üretmekte (Taylor ve Lobel, 1989: 573), insanların kendilerini değerlendirme ve geliştirme işlevlerine hizmet etmekte (Wheeler, 1969: 30), yüksek düzeyde motivasyona (Diel, Broeker, Raab ve Hoffman, 2021: 6), daha iyi performans gösterimine (Dijkstra ve ark., 2008: 865) ve benliğin güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Aşağı doğru karşılaştırmalar ise sempati ve mutluluk gibi uyumlu tepkileri (Boecker ve ark., 2022:11), yüksek düzeyde iş tatmini ve duygusal bağlılığı (Brown, Ferris, Heller ve Keeping, 2007: 67), bağış yapma gibi özgecil davranışları arttırmaktadır. Ancak yukarı doğru karşılaştırmının faydalarının yanı sıra haset edilen kişiye daha az para tahsis etme

(Moyal, Motsenok ve Ritov, 2020: 5), iş yerinde kişiler arası etik olmayan davranışlar (Lee ve Gino, 2016: 354), düşük düzeyde iş tatmini ve duygusal bağlılık (Brown, Ferris, Heller ve Keeping, 2007: 67), artan haset ve başkasının zararına sevinme (Boecker, Loschelder ve Topolinski, 2022: 11), düşük benlik algısı (Dijkstra ve ark., 2008: 865) ve daha yüksek depresyon ve kaygı düzeyi (Butzer ve Kieper, 2006: 173) gibi olumsuz sonuçlara da yol açtığı çeşitli araştırmalarla tespit edilmiştir.

Sosyal ağ kullanımı ile karşılaştırma türüne göre haset ve gıpta duygusunun seyrini ele alan literatür de oldukça geniştir. Öncelikle sosyal ağ kullanımı ile çeşitli duygular arasındaki ilişki incelendiğinde, sosyal ağların kullanımının depresyon belirtilerini ve hasedi yordadığı (Tandoc, Ferrucci ve Duffy, 2015: 143), depresyonun, hem haset hem de Facebook gözetimi (surveillance) ile ilişkili olduğu (Scherr, Toma ve Schuster, 2019: 200) diğer yandan hasedin pasif sosyal ağ kullanımı ile depresif belirtiler (Wang et al., 2019: 189), azalan yaşam memnuniyeti (Krasnova, Wenninger, Widjaja ve Buxmann, 2013: 11) ve yalnızlık (Lim ve Yang, 2019: 643) arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir. Sosyal paylaşım sitelerine (instagram) maruz kalma sıklığının hem sosyal karşılaştırma yönelimine hem de haset duygusuna yol açtığı tespit edilmiştir (Barac ve Maekawa, 2017). Sosyal ağları kullanma niyeti de haset duygusunu tetikleyen dikkat çekici bir faktördür. Tandoc ve arkadaşları (2015: 143) yaptıkları araştırmada, Facebook'un spesifik gözetim/takip amaçlı kullanımının (yani başkalarının ne yaptığını takip etmek için kullanma) haset duygusuna yol açtığını tespit etmişlerdir.

Genel olarak sosyal paylaşım platformları olumsuz sosyal karşılaştırmaları teşvik etmekte (Appel, Gerlach ve Crusius, 2016: 46; Li, 2019: 52), bu platformlarda yapılan yukarı doğru karşılaştırmalar öfke, depresyon, haset gibi duyguları tetiklemekte ve böylece yaşam doyumunu üzerinde negatif etkiye yol açmakta (Olivos, Olivos-Jara ve Browne, 2020:375; Park ve Beak, 2018: 88; Wang ve ark., 2020: 146) ve bu sitelerde kötü niyetli yorumların yapılmasına neden olmaktadır (Park, Kim ve Park, 2021: 9). Bu platformlarda deneyimlenen haset duygusu bireyi, haset edilen kişinin hesabında önceden var olan olumsuz bir yorumunun beğenilmesi veya bizatihi olumsuz yorumlar yapmak gibi negatif eylemlere yönlendirebilmektedir (Krause ve Baumann, 2021: 10). Sözkese ve Biçer (2018: 317-320) tarafından Instagram kullanımı, sosyal karşılaştırma, yaşam doyumunu ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmadan edinilen bulgulara göre, Instagram'da pozitif benlik sunum temsillerinin olduğu, bu temsillerin yukarı yönlü

sosyal karşılaştırmaları tetiklediği ve bununla ilişkili olarak kullanıcıların benlik saygısı ve yaşam doyumlarında azalma görüldüğü tespit edilmiştir. Bir diğer çalışmada ise Instagram kullanımının sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiş ve daha sık Instagram kullanımının yüksek düzeyde sosyal karşılaştırma ile ilişkili olduğu, bunun sonucunda da kullanıcıların sosyal kaygı düzeyinin arttığı ve benlik saygılarının anlamlı ölçüde azaldığı saptanmıştır (Jiang ve Nigien, 2020: 5).

Sosyal karşılaştırmanın türüne göre olumlu veya olumsuz duyguların ortaya çıkmasında belirleyici olan değişkenleri incelediğimizde, ilk olarak benlik saygısını ifade edebiliriz. Sosyal karşılaştırma benlik hakkında faydalı bilgiler sağlamakla birlikte kişinin benlik algısını da tehdit edebilmektedir (Swallow ve Kuiper, 1988: 73). Düşük benlik saygısı ve negatif kendini değerlendirme haset ve kıskançlığı uyaran bir faktördür (Salovey ve Rodin, 1991: 403). Olumsuz duygular yaşayan bireyler, aşağı doğru karşılaştırma doğrultusunda kendilerini daha az şanslı olan kişilerle karşılaştırarak, öznel iyi oluş halini yükseltmekte ve benlik saygılarını koruyabilmektedirler (Wills, 1981: 264). Kanser hastaları üzerinde yapılan bir araştırmada, benlik saygısı ve hastalığın seyri üzerinde algılanan kontrolü yüksek olan katılımcıların, benlik saygısı ve hastalığın seyri üzerinde algılanan kontrolü düşük olan katılımcılara göre -karşılaştırma yönünden bağımsız- karşılaştırma yaptıklarında daha pozitif hissettikleri görülmüştür (Buunk ve ark., 1990: 1242). Kontrol duygusunun baskınlığına göre birey, yukarı doğru karşılaştırma yaparak ya kendi açığını kapatmaya çalışmakta ya da aşağı doğru karşılaştırma yaparak bu farkı sürdürmektedir (Smith, 2000: 192). Aspinwall ve Taylor (1993: 714) aşağı doğru karşılaştırmanın düşük benlik saygısına sahip olan bireyler arasında pozitif ruh halini ve başarı beklentilerini yükselttiğini ve stresi azalttığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Wheeler ve Miyake (1992: 765) aşağı doğru karşılaştırmanın olumlu duygusal tepkilere yol açtığını, böylece katılımcıların kendilerini daha iyi hissettiklerini ortaya koymuştur. 13-18 yaş aralığındaki öğrenci grubu üzerinde yukarı doğru sosyal karşılaştırma ile benlik kavramı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda daha yetenekli öğrencilerle birlikte 6 haftalık yaz okuluna kayıt olan bazı sanat öğrencilerinin bir kısmı yukarı doğru karşılaştırmaya dayalı olarak kendilerini tehdit altında ya da aşağıda hissederken, bir kısmı ise olumlu yönde etkilendiklerini ve ilham aldıklarını belirtmiştir. Bu durum öğrencilerin sanatsal benlik algısı değerlendirmeleri üzerinde etkili olmuştur (Burleson, Leach ve Harrington, 2005: 117). Düşük akademik benlik saygısı da rekabet içeren ortamlarda, bireyleri haset deneyimine yatkın hale

getirmekte ve artan haset duygusu da düşmanca eğilimleri beslemektedir (Rentzsch, Schröder-Abé ve Schütz, 2015: 147). Benlik saygısı düşük ve kamusal benlik bilinci yüksek katılımcıların sosyal medya fenomenleri ile yukarı doğru karşılaştırma yapma olasılığı daha yüksek olmakta ve bu karşılaştırma, haset gibi negatif psikolojik sonuçlara yol açmaktadır (Chae, 2018: 256).

Diğer yandan her iki yönlü sosyal karşılaştırma bireyleri hem iyi hem de kötü hissettirme potansiyeline sahiptir. Başka bir deyişle, yukarı doğru karşılaştırma yaptıktan sonra daha kötü hissetme eğiliminde olan katılımcıların, aşağı doğru karşılaştırma yaptıktan sonra da daha kötü hissetme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir (Hemphill ve Lehman; 1991: 382-386). Buna karşılık Buunk ve arkadaşlarının (1990:1242) kanser hastaları üzerinde yürüttükleri çalışmada, yukarı doğru karşılaştırmaların, aşağı doğru karşılaştırmalar kadar hastalarda olumlu etki uyandırdığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcı grubu üzerinde çalışmasını yürüten Yip ve Kelly (2013: 596), bir önceki çalışmanın aksine, aşağı ve yukarı doğru karşılaştırmaların öğrencilerin akranlarına karşı daha az empati beslemelerine ve bundan dolayı daha az yardım etme eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Karşılaştırma türü ve güven ilişkisinin konu edildiği bir araştırmada ise yukarı doğru karşılaştırmaların duygusal güvene, aşağı doğru karşılaştırmaların ise bilişsel güvene zarar verdiği kanıtlanmıştır (Dunn, Ruedy ve Schweitzer, 2012: 5-10).

Bahsi geçen pozitif ve negatif etkilerine rağmen, sıklıkla yapılan sosyal karşılaştırmaların, yararlı bir başa çıkma işlevi yerine yalnızca iyi oluş halini azaltmaya hizmet ettiğini belirtmek gerekir. Nitekim sıklıkla yapılan sosyal karşılaştırmalar haset, suçluluk, savunmacılık (defensiveness), pişmanlık, karşılanmamış şiddetli arzu/özlem duyma (having unmet cravings) ve kendini ya da diğerlerini korumak için yalan söyleme gibi olumsuz duygular ve davranışlar ile ilişkilidir. Ayrıca daha sık sosyal karşılaştırma yapan katılımcılar, daha az sıklıkta sosyal karşılaştırma yapan katılımcılara göre daha düşük düzeyde iş memnuniyeti ve daha yüksek düzeyde grup içi ön yargı hissetmektedirler (White, Langer, Yariv ve Welch, 2006: 38-41).

Reel ve sanal dünyada bilinçli veya otomatik olarak yapılan sosyal karşılaştırmalar, bir dizi yönden negatif düşüncelere ve değerlendirmelere neden olmakla birlikte kendilik gelişimine ve güçlenmesine katkı sağlayacak aracı duyguların, niteliklerin ve değerlerin edimine imkân sağlamakta, böylece bireyin yeni fonksiyonel ve

üretken davranışlar sergilemesine hizmet etmektedir. Ancak bu işlevsel sonuçların ortaya çıkması, gıpta duygusunda da bahsettiğimiz üzere, bireyin kişilik yapısı, benlik algısı, kontrol duygusu, iyi oluş düzeyi gibi değişkenlere dayalı olarak gerçekleşir. Eğer bu değişkenler düşük düzeyde seyrederse, sosyal karşılaştırma sürecinde yıkıcı mekanizmalar devreye girmekte, bu da yeni öfke ve haset alanlarının oluşmasına, buna mukabil bireyde farklı derecelerde tepkilere ve ruhsal çöküntüye neden olabilmektedir. Bu da bireyin hem kendi hem de diğeri ile bir çatışma içerisine girmesine yol açmaktadır. Diğer yandan sosyal medyanın hazza ve arzulara erişmeyi çoğaltan paylaşımları ile bireysel düzlemde pozitif benlik sunumlarına ve imajlarına dayalı bir içerik sunması bireyi sürekli çeşitli haset kaynaklarına maruz bırakmaktadır. Bu da bireyin yeteneklerine dair kuşku duymasına ve güvenini yitirmesine yol açmakta, öznel iyi oluşunu düşürmektedir. Bu durumun oluşturduğu kaygı nispetinde bireyin haset yoğunluğu da değişkenlik göstermektedir.

1.7. Hasedin Nedenleri

Haset, bireyin kendilik ve benlik algısının olumsuz şekillenmesi sonucu ortaya çıkan çeşitli duygusal durumlar ile alakalıdır. Bu durumda birey haset ettiği kişiden daha aşağı düzeyde kendisini konumlandırır. Ben Ze'ev (2001: 283) haset duygusunun açıklanmasında 'aşağılık duygusu' ve 'hak etme' faktörlerini zikreder. Haset duygusu aşağılık hissi ve diğerrinin hak etmediği iyi talihi ile ilgilidir. Miceli ve Castelfranchi (2007: 470) hasedin oluşmasında etkili olan bazı bileşenleri daha ayrıntılı olarak sıralar: (i) Belirli bir hedef veya hedef sınıfı ile ilgili olarak olumsuz bir karşılaştırma ii) Aşağılık duygusu ve kısmî benlik saygısı kaybı nedeniyle acı çekme iii) Kişinin aşağılık duygusunun üstesinden gelme konusundaki çaresizliği ve umutsuzluk duyguları (iv) Avantajlı tarafa yönelik kötü niyet (v) Son olarak avantajlı tarafın bazı hedeflerine ulaşmamasını dilemektir. Biz de çalışmamızda haset duygusunu büyük ölçüde tetiklediğini düşündüğümüz temel etkenleri inceleyeceğiz.

1.7.1.Kibir, Gurur ve Narsisizm

Kibir, insan doğasının en nahoş ve kökleşmiş dışavurumlarından bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır (Milyavsky ve ark., 2017: 2). Aynı zamanda potansiyel olarak çeşitli seviyelerde seyreden (ikili ilişkiler, aile, grup, mahalle, şehir, ulus gibi) kişiler arası ilişkilerdeki pek çok problemin de kökenidir (Cowan ve ark., 2019: 425). Kibir duygusunun merkezinde başkalarıyla karşılaştırma bulunur ve birey içinde bulunduğu

konumu hak edilmiş bir üstünlük olarak algılar. Bu da genellikle gururluluk (pridefulness) ve küçümseme ile ilişkilendirilir (Ben Ze'ev, 2001: 524-525).

Kibir, kişinin kendi önemini abartan davranışlarını ifade eder. Bu tür kendini abartma/ego tatmini (self-aggrandisement) gerçeklikle çatışır ve diğerinin zarar görmesi pahasına gerçekleşir (Johnson ve ark., 2010: 414-421). Ancak kibir duygusu narsisizm, aşırı gurur ve kendine güvenden farklıdır. Johnson ve arkadaşları (2010: 414-420) gerçekleştirdikleri bir dizi araştırma sonucunda kibrin, narsisizmin üstünlük-yetki verme gibi bazı boyutlarıyla ilişkili iken otorite-öz-yeterlilik gibi bazı boyutlarıyla ilişkisiz olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı zamanda bu araştırmanın bir diğer bulgusu kibir ile benlik saygısı arasındaki negatif ilişkiye dairdir. Bu sonuç, kibirli çalışanların algılanan kişisel eksikliklerini telafi etmenin bir yolu olarak, sosyal açıdan dominant ve alçaltılmış davranışlarda bulunabileceğini göstermektedir. Kibirli davranış örnekleri arasında arkadaşlarına ve fikirlerine saygısızlık etmek, diğerlerinden daha bilgili olduğunu iddia etmek ve geribildirimleri önemsememek gösterilebilir. Cowan, kibri bireysel (individual), karşılaştırmalı (comparative) ve düşmanca (antagonistic) olmak üzere üç boyutta ele alır. Bu kibir türlerinin özelliklerini⁸ ortaya koyan Cowan, düşmanca kibrin temel özelliğinin “başkalarını küçümseme veya kötüleme” olduğunu belirtir. (Cowan ve ark., 2019: 426-431). Bu teorik çerçeve ve araştırma bulgularından hareketle, haset ve kibir duygusunun bilişsel ve motivasyonel açıdan benzer tepkisel yönelimlere yol açtığı ifade edilebilir. Çünkü kibirli kimse, tıpkı haset eden bir kimse gibi, başkalarını kötüleme, küçük düşürmeye çalışma veya onlara söz hakkı vermeme, sürekli konuşmasına müdahale etme gibi benzer problemlerle davranışlar sergilemektedir.

Aşırı öz sevgi, kendini olduğundan büyük görme ve benmerkezcilik anlamına gelen narsisizm (Budak, 2000: 506), hasede yol açan etkenlerden biridir (Berke, 1985: 182). Normal narsisizm bakış açısına göre, her insan doğası gereği bir dereceye kadar kendini beğenmekte, sevmekte ve bu konuda, diğerlerinin kendisine hak vermesini beklemektedir (Taştan, 2009: 65). Ancak narsist kişilik eğilimleri olan bireyler, talepkâr ve bencil tabiatlarından kaynaklı özel hakları ve ayrıcalıkları kendilerinin hak ettiğine

⁸ *Bireysel kibrin unsurları*, i) çarpık bilgi ve sınırlı yetenekler, kibrin ortaya çıkacağı ortak insanlık durumunu oluşturur. ii) kişinin bilgi ve yeteneklerini abartması. iii) kişinin kendi sınırları hakkındaki yeni bilgilere direnç göstermesi; *karşılaştırmalı kibrin unsurları* i) diğer bireylerin bakış açılarını dikkate almama, ii) üstünlük inancı veya varsayımdır. *Düşmanca kibrin unsurları* ise i) başkalarını küçümseme veya kötüleme unsurundan meydana gelmektedir.

dair inançlara ve abartılı bir öz-önem (self-importance) duygusuna sahiptirler. Bu düşünceler de onların minnettarlık hissetmelerinin önünde önemli bir engeldir (Bono, Emmons ve McCollough 2004: 474). Narsist kimseler, haset güdüsünden kaynaklı, tanıdıklarının başarılarını duyduklarında bu başarıyı küçümseyebilmekte ve bunu toplum içinde de yansıtmaktadırlar. Çünkü onlar, başarıyı ve saygınlığı kendilerinin daha fazla hak ettiklerini düşünmektedirler (Larsen ve Buss, 2008: 639). Benzer şekilde çeşitli kurum ve kuruluşlarda görev yapan narsist liderler, haset ve kıskançlık gibi olumsuz duygulara yol açarak, üretkenlik karşıtı iş davranışlarına, başka bir deyişle verimsiz çalışma davranışlarına neden olmaktadır (Braun ve ark., 2018: 730). Literatürde narsisizm “büyüklenmeci” ve “kırılgan” olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır. Büyüklenmeci narsisizm teşhircilik, hak görme, küstahlık, haset, dikkat çekme arzusu, aşırı talepkarlık, diğerlerinin ihtiyaçlarını görmeme, kaygı düzeyinin düşük olması gibi özellikler ile tanımlanırken, kırılgan narsisizm bu özelliklerin tersi nitelikleri taşıyan aşırı alçak gönüllülük, eleştiriye hassasiyet, yüksek kaygı düzeyi, çekingenlik, devamlı stres altında olma, acı çektiğini düşünme (suffering) ve diğerleri ile kurulan yakın ilişkilerde fark edilebilecek kendilikle ilgili büyüklenmeci beklentiler gibi özelliklerle tanımlanmıştır (Akhtar ve Thomson, 1982; akt. Eldoğan, 2016:3). Krizan ve Johar (2012: 1426) büyüklenmeci ve kırılgan narsisizm ile haset ve başkasının zararına sevinme duygusu arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir dizi çalışmada, kırılgan narsisizmin haset ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

Narsistik kişilik bozukluklarında haset önemli bir öncüdür. Narsistik-mazoşist karakterin özelliklerinden biri, sürekli bir haset duygusudur (Cooper; 2009: 912). Narsistik kişilik bozukluğu olan hastaların klinik çalışmaları, saldırganlığın esas duygusal dışavurumu olarak bilinçli veya bilinçsiz hasedin göze çarpan bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Kernberg, 2004: 34). Normal şartlarda haset eden kimse hasedinden dolayı kendisini suçlu ve mutsuz hissetmesine rağmen hasedinden pişmanlık duymayan (impenitent) kimse, haset ettiği farkında olmakla birlikte bilinçli bir şekilde suçluluk ve sorumluluk duygusu hissetmez. Zira hasedinin nedenini haset ettiği kişiye yüklemektedir (Spillius, 2007: 149). Bu şekildeki haset algısı ve empati eksikliği narsistik kişilik bozukluğunun en önemli özelliğidir (2004: 68). Öç durumları ile kin ve intikam hezeyanları da genelde narsistik yaralanmalar sonucu oluşur. Haset aşırı olduğunda anksiyete, duygudurum bozuklukları, narsistik ve sınırda kişilik bozuklukları gibi nevrotik ve karakteristik bozulmalar meydana gelebilir (Ninivaggi, 2010: 208).

Öz bilinçli duygulardan biri olan gurur, benlik veya başkaları tarafından yapılan çeşitli değerlendirmelerle yakından ilişkilidir (Fischer ve Tangney, 1995: 14). Kişinin kendisinin veya özdeş kurduğu bir başkasının, başarmaya değer bir şeyi başardığı inancından kaynaklanan bir öz tatmin duygusudur (Kristjánsson, 2002: 104). Gururlu hissetmek için öz değerlendirmenin olumlu olması gerekir. Çünkü bu duygu, insanlar kendilerini önemli kimlik hedeflerine ulaşmış veya aşmış olarak değerlendirdiğinde ortaya çıkmaktadır (Tracy, Mercadante, Witkower ve Cheng, 2020: 53). Gurur sergileme, hoşla gitme ve değerli hissetme tepkilerini üretir. Olumsuz kabul edildiğinde ise utanç nedeni haline gelir ve utanç öz-denetim süreçlerini harekete geçirir (Fischer ve Tangney, 1995: 10-11). Bu duygu uygun koşullarda deneyimlendiğinde liderliğin ve sosyal sermayenin inşasında önemli bir rol oynamakta (Williams ve DeSteno, 2009: 286) ve bireyi statü kazandıracak davranışlarla ilgilenmeye teşvik etmektedir (Tracy ve ark., 2020: 3-4). Gurur, bazı durumlarda tevazu (compatible) ile bazı durumlarda mükemmelliği ve üstünlüğü gösterme amacıyla sergilenen kibir duygusuyla (Taylor, 2013: 2) iç içe geçebilmektedir. Bazen de bireylerin bazı konularda daha fazla azim göstermelerine doğrudan aracılık etmektedir (Williams ve DeSteno, 2008: 1013-1015).

Literatürde gurur duygusu, otantik ve kibirli olmak üzere iki türde ele alınmaktadır. (Tracy ve Robins, 2007b: 509). Otantik gurur duygusu, gerçek benlik saygısı (Tracy ve Robins, 2007b: 520; Tracy ve ark., 2009: 203), toplum yanlısı davranışlar (Wubben, Cremer ve Dijk, 2012: 1088-1092), içsel, değişken (unstable) ve kontrol edilebilir yüklemeler (Tracy ve Robins, 2007b: 517), oto-kontrol duygusu (Carver, Sinclair ve Johnson, 2010: 702) ve başarının ve performansın artmasına yönelik davranışlar (Weidman, Tracy ve Elliot, 2016: 611-616) ile ilişkilidir. Diğer yandan kibirli gurur, narsisizm (Tracy ve Robins, 2007b: 509; Tracy ve ark., 2020: 15), dürtüsellik (Carver ve ark., 2010: 702) ile saldırganlık, makyavelizm, düşük algılanan sosyal destek, reddedilme duyarlılığı, zayıf ilişki niteliği, kaygılı ve kaçınan bağlanma, sürekli kaygı, sosyal fobi gibi klinik narsisizmin çeşitli olumsuz sonuçlarıyla ilişki içindedir (Tracy ve ark., 2009: 205).

Haset ve gurur ilişkisine bakıldığında, her iki duygu da sosyal duygular arasında yer almaktadır. Sosyalleşme bu duyguların gelişimini merkezi olarak etkilerken aynı zamanda bu duygulardan da önemli ölçüde etkilenmekte ve başka bir kişi (veya algılanan diğer) bu duyguların her birinde merkezi olarak yer almaktadır (Barrett, 1995: 39). Lange

ve Crusius (2015b: 459) hasedi sosyal-fonksiyonel bir duygu olarak ele almakta, otantik gurur ile gıpta arasında ve kibirli gurur ile haset arasında bir ilişki olduğunu iddia etmektedir. Bu bağlamda gerçekleştirdikleri çalışmada, üstün bir başkası tarafından gösterilen gurur türü manipüle edilmiş ve katılımcıların haset düzeyleri ölçülmüştür. Araştırma bulguları otantik gururun gıptayı, kibirli gururun ise hasedi belirgin bir şekilde arttırdığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Sung ve Phau (2018: 116) tarafından yapılan araştırma sonuçları da bir önceki araştırmadan elde edilen verileri doğrular niteliktedir. Yaş aralığı 18-41 olan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, gıptanın otantik gurur ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Başarısızlıkları ortaya çıkarmanın haset, gıpta ve gurur türleri üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmadan elde edilen bulgular, algılanan otantik gururun, gıptanın marjinal olarak anlamlı bir yordayıcısı, algılanan kibirli gururun ise hasedin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Başarıya giden yolda başarısızlıkları anlatmak kibirli gurur algılarını azaltmakta ve gerçek gurur algılarını arttırmaya katkı sağlamaktadır (Brooks ve ark., 2019: 676). Gurur deneyimi genellikle başkalarından uzaklaşmak veya onların değerini düşürmekle değil, benliğin abartılması ile karakterize edilmektedir. Bu noktada haset ve gurur deneyiminin birbirinden farklılık arz ettiğini söyleyebiliriz. Çünkü bu araştırmada haset eden katılımcılar, kendileri ile başkaları arasına mesafe koyduklarını ve onları daha az değerli gördüklerini bildirmişlerdir (Osch, Zeelenberg ve Breugelmans, 2018: 409).

Otantik gurur, en temelde bireyin kimlik gelişimine sağladığı katkı ile olumsuzluğu öncelerken, gururun yıkıcı formu olan kibirli gurur benmerkezcilik, saldırganlık, narsisizm gibi sosyal normlara aykırı özellikleriyle olumsuzluğu ön plana çıkarmaktadır. Bu özellikleriyle kibirli gurur, hasedi tetiklemekte ve buna paralel olarak bu özellikleri yansıtan ve bilhassa haklı olmayan kibirli gurur sergileyen bireyler, hasetçi duyguların hedefi olmaktadır.

1.7.2.Hak İddia Etme ve Adaletsizlik

Hak iddiası, haset ve kıskançlık duygularının çekirdeğini oluşturan ana değişkenlerden biridir. Haset, salt bir arzuyu değil aynı zamanda bir hak iddiasını da ihtiva eder. Başkalarının başarısına yönelik duygularımızın pozitif, negatif veya nötr olup olmadığının belirlenmesinde hak edilebilirliğin göz önünde bulundurulması oldukça önemlidir. Birey, diğerinin üstünlüğünü hak etmediğini düşündüğünde haset, hınç veya öfke duygusunu deneyimlerken, üstünlüğünü hak ettiğini düşündüğünde ise hayranlık

duygusunu deneyimlemektedir (Ben Ze'ev, 2001: 150). Başka bir deyişle asgari düzeyde hak iddiasının, haset duygusu için gerekli bir ön koşul olduğu söylenebilir (Rosenblatt, 1988: 60). Ancak, şaşırtıcı bir durumdur ki insanlar arasındaki adalet duygusu sıklıkla egoizme doğru bir eğilim göstermekte ve insanlar genellikle kendilerini birçok açıdan "ortalamanın biraz üzerinde" görebilmektedir. Böylece gerçekte olduklarından daha fazlasını hak ettiklerini düşünmekte, bu da kendilerine eşit olduğunu düşündükleri bir kişinin kendilerinden daha iyi bir durumda olduğunu gördüklerinde, haset etmelerine neden olabilmektedir (Grolleau, Mzoughi ve Sutan, 2009: 797). Haset, öznenin göreceli aşağılık duygusunu ve bu yoksunluğun hak edilmediğine dair olan inancını içermektedir. Bu yüzden hak etme algısı ile hasedin yoğunluğu arasındaki ilişki pozitif yönlüdür. Aşağıda olma durumunun hak edilmediğine ne kadar çok inanılırsa hasedin yoğunluğu da o kadar fazla olmaktadır (Ben Ze'ev, 1992: 564). Çünkü Rawls (1999: 464) normal şartlarda rasyonel bir bireyin kendisiyle diğerleri arasındaki farkın adaletsizlikten kaynaklanmadığını düşündüğünde ve bu fark da çok büyük olmadıkça haset hissetmeyeceğini ileri sürmektedir.

Hasede meyilli bireyler hayatı adaletsiz görürler (Bedeian, 1995: 54). Çünkü insanlar arasındaki birçok eşitsizliğin kontrol edilemeyen kökenleri ve bu eşitsizliklerin insanların hayatları üzerindeki güçlü etkileri, hasetçi bireyin adaletsizlik algısına dair daha güçlü bir avantaj sağlayabilmektedir (Smith, 1991: 91). İnsanlar kişisel hak taleplerini ahlaki hak talepleri olarak düşünmeye eğilimli oldukları için, hasetçi bireyler genellikle kendi durumlarındaki adaletsizliği, ahlaki alana ait bir durum olarak tanımlayabilirler. Böylece hasetlerini meşrulaştırmaya ve ahlaki adalet normlarına dayanan bir hınç olarak sunmaya çalışırlar (Ben Ze'ev, 2001: 149, 288). Hak iddiası bazen hasedi meşrulaştırma etiketi olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu şekilde hasetçi kendisini doğrulamış olmakta ve hasedine bir geçerlilik ve gerekçe kazandırmaktadır.

Feather ve McKee (2009: 962-969) hak etme algısının pozitif ya da negatif duyguların deneyimlenmesinde önemli bir değişken olduğunu tespit etmiştir. Algılanan avantajın hak edilmemiş olması haset, hınç, başkasının zararına sevinme, hoşlanmama ve öfke duygusuyla ilişkilidir (van de Ven, Hoogland, Smith, van Dijk, Breugelmans ve Zeelenberg, 2015: 1012). Smith ve arkadaşlarının (1994: 708-710) haset ile öznel adaletsizlik ve aşağılık duygusu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, öznel adaletsizlik inancının düşmanca duygularla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu tespit

edilmiştir. Haset edilen kişinin avantajının öznel düzeyde hak edilmemiş olarak değerlendirilmesi ve kişisel kontrolün düşük olması haset duygusuna, avantajın hak edilmiş olarak değerlendirilmesi ve kişisel kontrolün yüksek olması ise gıpta duygusuna yol açmaktadır (van de Ven, Zeelenberg ve Pieters, 2012: 201). Piskorz ve Piskorz (2009: 140) haset ve başkasının zararına sevinme duygusunun durumsal belirleyicileri üzerine yaptıkları araştırmada, diğer kişinin başarısının haksızca elde edilmiş olmasının, başarının gerçekten hak edildiği durumlara göre, katılımcılarda daha fazla haset duygusunun deneyimlenmesine yol açtığını saptamıştır. Üstün diğerinin hak edilmiş bir avantaja sahip olduğunun algılanması gıptaya yol açarken, hak edilmemiş bir avantaja sahip olduğunun algılanması hasede yol açmaktadır (Bolló, Hóger, Galvan ve Orosz, 2020: 4). Nitekim bu verileri doğrulayan bir diğer çalışmada katılımcıların çok çalışarak yüksek notlar alan ve böylece stajyerliğe girmeye hak kazanan öğrenciye karşı gıpta hissettikleri görülürken, fazla çaba sarf etmeden yüksek notlar alan ve stajyerliğe dışarıdan destek alarak girme ihtimali olan öğrenciye karşı daha fazla hınç hissettikleri görülmüştür (Feather, Wenzel ve McKee, 2013: 580).

Bireyin haset ettiği kişinin imtiyazları veya avantajları haksızca elde ettiğine dair algısı (Smith, 1991: 93) öfke, hışım (indignation), nefret gibi düşmanca duyguları üretmekle birlikte bireyleri tahrik ederek misilleme yapmaya itebilmektedir (Kim ve Smith, 1993: 36). Nitekim yüksek düzeyde algılanan adaletsizliğin ve buna karşılık oluşan haset duygusunun, haset edilen kişiye zarar verme eğilimini ve kişiler arası üretkenlik karşıtı iş davranışını ortaya çıkardığı tespit edilmiştir (Cohen-Charash ve Mueller, 2007: 670). Tüm bunlardan hareketle, adaletsizlik duygusunun hasedin bir parçası olduğunu ve onun düşmanca doğasını açıklamaya yarayacak önemli bir faktör olduğunu ifade edebiliriz (Smith-Kim, 2007: 53). Çünkü düşmanca haset eden bir kişi, haset ettiği kişinin avantajlarının, kısmen ve öznel düzeyde haksız olduğuna inanmaktadır (Smith, 1991: 93).

Hak iddiası, esas olarak haset eden bireyin şu anki konumu ile hak ettiğini düşündüğü durum arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanmaktadır. Birey, karşısındaki kimsenin içinde bulunduğu konumu hak ettiğine inanmıyorsa, hasedin çok daha güçlü ve yoğun olmasının yanı sıra haset, düşmanca duyguları körüklemekte ve hasedin açıkça temsiline yol açmaktadır.

1.7.3. Aşağılık Duygusu

Hasetteki aşağılık algısının rolü ve bu algının olumsuz kendini değerlendirme ile ilişkisi, haset duygusunu psikolojik bakış açısıyla ele alan birçok yazar tarafından vurgulanmaktadır (Miceli ve Castelfranchi, 2007: 452). Bilimsel literatür hasedin yoğun bir acı vermesinin nedenlerinden biri olarak aşağılık duygusunu gerekçe göstermektedir (Powell ve ark., 2008: 151). Bu duygu, hasedin ayırt edici bir ögesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Parrott ve Smith, 1993: 911). Haset eden bireylerin temel kaygıları aslında kendi aşağıda olma durumlarına yöneliktir (Ben Ze'ev, 2001: 305). Bir kimse haset ettiği kimseyle girdiği rekabetçi başarısızlıktan dolayı kendini aşağıda hissedebilmektedir (Hacker, 2018: 229). Hasetçi kimseler “birey” olarak kendilerini başkaları tarafından kabul görmüş ve değerli hissetmezler. Kişinin açıkça fark edemeyebileceği bu eksiklik veya ihtiyaç, kabul görme ve saygı eksikliğini sembolize eden her türlü şeye karşı haset duygusunu güçlendirir (Lazarus, 1994: 34).

Bireyler, çeşitli konulardan dolayı hissettikleri aşağılık duygusu nedeniyle ortaya çıkan kaygı ve çaresizliği iyileştirmek için, durumlarını düzeltmeye yönelik bir çözüm bulamadıklarında, kendilerini oldukça üzgün ve umutsuz hissederler (Guerrero ve Andersen, 1988: 52). Aşağılık duygusu, bireyin yoksun olduğu birtakım yetenek ve becerilere odaklanmasına ve “eğer ben daha değerli olsaydım, aşağıda olmazdım gibi” düşüncelere yönelmesine neden olur. Böyle bir düşünce sarmalında bireyin, durumunu daha iyi bir hale getirme umudu olmadığı için depresif reaksiyon sergilemesi daha muhtemeldir. Eğer birey avantajlı kişinin üstünlüğüne odaklanırsa, yani “eğer o üstün olmasaydı ben de aşağıda olmazdım” gibi bir düşünceye sahip olursa, kendi durumunu değiştirmekten ümidini keser ve çektiği acıdan kaynaklı kötü niyetli bir tepki sergileyebilir (Miceli ve Castelfranchi, 2007: 458).

Özne ile nesne arasındaki boşluk büyük olduğunda, aşağılık duygusu daha belirginleşmekte ancak bu duygusal açıdan daha az önem taşımaktadır. Öte yandan hafif/küçük eşitsizlik genellikle büyük eşitsizlikten daha fazla duygusal etkiye sahiptir. Örneğin, bir kişinin meslektaşının ödül kazandığı bir durumu ele alalım: Eğer meslektaşı, ödülü gerçekten hak ediyorsa, o zaman aşağılık duygusu belirgin hale gelir ve haset duygusunun açığa çıkması muhtemeldir. Şayet meslektaşı ödülü hak etmiyorsa, aslında ödülü kendisinin alması gerektiğini düşünebilir ve bu da hasedi kışkırtabilir. Ancak her iki durumda da hak etmenin yanı sıra aşağılık duygusu da olumsuz duygusal durumun

ortaya çıkmasında rol oynamaktadır (Ben Ze'ev, 2001: 307). Zira insanlara aşağıda olma durumlarını ve hayal kırıklıklarını hatırlatan deneyimler, hasede yatkinlığı arttırabilmektedir (Alicke ve Zell, 2008: 75). Ancak bazı durumlarda hasetçi hislerden veya aşağılık duygusundan kaçınmak için, bireyler genellikle "kader" veya "şans"ı suçlayarak, ulaşamadıkları şeyler için "sorumluluk odağı" (locus of responsibility) oluştururlar. Böylece ortada meşru bir üstünlük iddiası olmadığı için, bu durum bireylerin statülerinde herhangi bir azalmaya neden olmamaktadır (Bedeian, 1995: 52).

Aşağılık duygusu genelde aynı ortamda bulunduğumuz, iletişim halinde olduğumuz yahut kendimize rakip olarak gördüğümüz yakın çevremizdeki kişilerin elde ettiği herhangi bir başarı karşısında ortaya çıkan ve aynı zamanda bireye değersizlik ile yetersizlik hislerinin eşlik ettiği bir duygu durum halidir. Çünkü bireyin kendisinin olmasını arzuladığı, büyük bir özlemle elde etmek istediği şeyleri başkasının elde ettiğini görmesi benlik saygısına vurulmuş bir darbe niteliğindedir. Bireyin kendisi için önemli olan birinin başarısı, onun kendisini ezilmiş, aşağıda, değersiz, başarısız, kabiliyetleri sınırlı biri olarak düşünmesine ve hissetmesine neden olmaktadır. Gittikçe büyüyen bu negatif hisler ve düşünceler, bireyi aynı zamanda bir çaresizliğe de sürükleyebilmektedir. Bu, bireyin kendi benliğinin gereksinimlerinin doyurulmasında engelleyici bir işleve sahiptir.

1.8. Dinlerde Haset ve Gıpta

1.8.1. Yahudilik ve Hristiyanlıkta Haset ve Gıpta

Orta çağ ve modern Yahudi ahlakçıları, bireylerde sıkça görülen ve oldukça yaygın olan haset duygusunun, sosyal açıdan kötücül sonuçları nedeniyle günahların merkezinde yer aldığını belirtmişlerdir. Onlar, hasedin irrasyonel hatta mazoşist bir duygu olduğuna dikkat çekerler. (Schimmel, 2008: 26). Çünkü mazoşist kimse, bilinçsiz bir öfke yaşamakta ve başkasına haset etmektedir (Seelig ve Rosof, 2009: 85). Yahudi ahlakçıları haset ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye dikkat çekmekle birlikte aşağılık duygusunun hasette merkezi bir rol oynadığına katılmazlar. Hasedin esas nedenlerinin açgözlülük, şehvet (lust), kendini beğenmişlik (vainglory) ve gurur olduğunun altını çizerler (Schimmel, 2008: 28).

Bütün Yahudi ahlakçıları hasedi, hasetçinin ilâhi adalete ve ilâhi iyiliğe olan inancındaki derin noksanlık ile ilişkilendirir. Öyle ki haset duygusu bireylerin kudretli, merhametli, adil bir Tanrı var ise kötü insanların niçin başarılı olduğuna ve erdemli

bireylerin niçin acı çektiğine dair varoluşsal bir sorgulama yapmalarına ve neticesinde inançlarını kaybetmelerine bile neden olabilmektedir. Ayrıca toplumsal prestijin maddiyatın yanı sıra dindarlık ve ilahiyat alanında yetkin bilgi sahibi olmak ile ilişkilendirildiği toplumlarda haset, sinsice bireyin manevi yönelimlerini tahrip edebilme potansiyeline sahiptir. Bir kimsenin, başkasının kendisinden daha dindar, daha yardımsever, daha merhametli, daha bilgili olduğunu düşünmesi, hasetçi duyguları açığa çıkarabilir. Hatta alçakgönüllü bir kimse bile paradoksal olarak bu tuzağa düşebilir. Bu yüzden bizatihi haset edilen kişiyi hedef almak yerine, o kişinin sahip olduğu değerli niteliklere odaklanmak, bu ikilemin üstesinden gelmeyi sağlayan yollardan birisidir (Schimmel, 2008: 27-33).

Hristiyan geleneğine bakıldığında yedi ölümcül günahın biri olarak görülen haset, (Epstein, 2003: 1; Roberts, 2004: 74; Silver ve Sabini, 1978: 106), günah kabul edilen şehvet, açgözlülük ve gurur gibi diğer duygularla ilişkilendirilir (Schimmel, 2008:21). Diğer altı günaha nazaran haset ile suçlanmak, doğrudan karakteri hedef alması nedeniyle birey için üzücü olabilmektedir. Diğer günahlar din tarafından tasvip edilmemekle birlikte, bu günahlar haset kadar kişiyi küçük düşürmemekte ve alçaltmamaktadır (Epstein, 2003: 2).

Habis bir duygu olduğu gerekçesiyle diğer duygulardan ayrı tutulan haset, erken Hristiyanlık döneminde doğrudan Şeytan ve kötü ruhlarla, Tanrı'nın emrini yerine getirmediği için cennetten kovulan ve insanoğlunu kandıran meleklerle ilişkilendirilmiştir (Kilborne, 2014: 11-19). Hristiyanlık dini literatüründe günah olan davranışlar arasında hasedin ilk sıralarda yer alması, Kayin ve Habil (Yaratılış, 4: 1-16), Yusuf ve kardeşleri (Yaratılış, 37: 1-36), Kral Saul ve David (Samuel, 18: 6-11) arasında geçen ve kötücül sonuçlara yol açtığı görülen kıssalara dayandırılmaktadır.

Yahudilik ve Hristiyan geleneğinde haset, tehditkâr doğası ve beraberinde getirdiği yıkıcı öfkesi ile buna paralel olarak bazı durumlarda telafisi mümkün olmayan kalıcı zararları nedeniyle diğer duygulardan daha tehlikeli görülmüş, aynı zamanda kibir duygusuyla birlikte Allah'a isyan eden ve O'nun iradesine karşı çıkan Şeytan ve diğer kötücül varlıklarla ilişkilendirilmiştir.

1.8.2. İslamda Haset ve Gıpta

Arapça bir kelime olan hasad, “bir kimsenin bir nimete ve/veya mutluluğa sahip olmasından hoşlanmamak ve o nimetin ve/veya mutluluğun o kişiden kaldırılmasını

ve/veya kendisine geçmesini istemek” anlamına gelen hâ-sa-da'dan türemiştir (Khan ve Ghani, 2018: 1). İslam alimleri hasedi, Allah'ın başkasına vermiş olduğu makam-mevki, zenginlik, yetenek gibi güzellik ve iyiliklere göz dikme ve yok olmasını isteme olarak tanımlamışlardır (Abduh ve Rıza, 2011, XIV: 492; Elmalılı, 1992, X: 171; İbn Kayyım, 2011, IV: 661; İbn Manzur, 1405, III: 148; Semerkandî, 1993: 494). İsfahânî (t.y., I: 154; 2019: 261) haset duygusunun sadece temenni ile kalmayıp bireyin elinden gitmesi için çaba göstermeyle birleşebileceğini ifade eder. Öyle anlaşılıyor ki İslam alimleri hasedin “göz dikme”, “hoşlanmama”, “çekememe” “zevalini isteme” gibi olumsuz duyguları ihtiva ettiği konusunda ittifak halindedirler.

1.8.2.1. Kur'an'da Haset Kavramı

Kur'ânda haset kavramı ile ilgili ayetler incelendiğinde hasedin kötülüğü yapılandıran, iyiliği bozan, iyi olanın dışında her bir şeye bireyi yönelten ve şerrinden Allah'ın sığınılması gereken yok edici bir duygu olduğu hemen fark edilir. Neden olduğu yıkıcı durumlar çeşitli kıssalarla da açıklanmıştır. Buradan hareketle hasedin en tipik biçimde büyülenme, hırs, zulüm, kıskançlık, hınç, düşmanlık gibi diğer duygularla birlikte hareket ettiğini söyleyebiliriz. Kur'an'da yer alan haset ayetlerini üç kategoride ele almamız mümkündür. i) Şeytan'ın Hz. Adem'e hasedi, ii) Kardeşlerin birbirlerine hasedi, iii) Ehl-i Kitab'ın Müslümanlara hasedi.

Allah'ın meleklerden Hz. Âdem'e secde etmesini emretmesiyle ortaya çıkan haset aynı zamanda Allah'a isyanın ilk nedenidir. İblis, Allah'ın “*Âdem'e secde edin*” emrine isyan etmiş secde etmeme konusunda diretmiş, haset ve kibrinin esiri olmuş ve en sonunda da kovulmuştur. Bu olay Kur'an'da şöyle anlatılmaktadır: “*Hani, Rabbin meleklere, 'Ben yeryüzünde bir halife yaratacağım' demişti. Onlar, 'Orada bozgunculuk yapacak, kan dökecek birini mi yaratacaksın? Oysa biz sana hamd ederek daima seni teşbih ve takdis ediyoruz'. demişlerdi. Allah da 'Ben sizin bilmediğinizi bilirim' demişti....Hani meleklere, 'Âdem için saygı ile eğilin' demiştik de İblis hariç bütün melekler saygı ile eğilmişler; İblis (bundan) kaçınmış, büyüklük taslamış ve kafirlerden olmuştu.*” (Bakara 2/30-34). Şeytan kendi varlığının ateşten, (Hz.) Âdem'in balçıktan yaratılmasını kendi adına bir üstünlük olarak görüp secde etmemekte diretmiş, kendisinden daha aşağı bir varlığa Allah tarafından bu kadar çok iltifat edilmesine haset etmiş, nankörlerden olmuştur. Nitekim “*Allah 'Ey İblis! Ellerimle yarattığıma saygı ile eğilmekten seni ne alıyordu? Büyüklük mü tasladın, yoksa üstünlerden mi oldun?' dedi.*”

İblis, 'Ben ondan daha hayırlıyım. Beni ateşten yarattın, onu ise çamurdan yarattın' dedi." (Sâd 38/75-76) ayeti şeytanın kibrini ve hasedini gözler önüne sermektedir. Şeytan üstünlüğü fazilet açısından değil, madde ve etnik köken açısından değerlendirerek haset etmiş ve isyan edenlerden olmuştur (Beydâvî, 2011, I: 15-16; Bursevî, 2012, III:138). Bu diyaloglar başka sûrelerde de anlatılmış, şeytanın haset ve kibri açıkça ortaya konulmuştur⁹. Bunun üzerine Allah, şeytanı katından kovmuştur. *"Allah, şöyle dedi: 'Öyle ise çık oradan (cennetten), çünkü sen kovuldun. Şüphesiz benim lanetim hesap, mükâfat ve ceza gününe kadar senin üzerindedir."* (Sâd 38/77-78). Bu diyaloglardan anladığımıza göre şeytanın durumu şöyledir: Şeytan büyüklük taslamış, inkarcılardan olmuş (İbn Kayyim, 2011, I:198), tenkit etmeye kalkmış, kibrini ifşa etmiş, inkarını ve azgınlığını, gurur ve bencilliğini dışa vurmuştur (Yazır, 1992, I: 273; IV: 18-20). Allah da onu tüm iyiliklerden mahrum bırakmış, isyanına ceza olarak katından kovmuş (Taberî, 1996, I: 167) ve isyanından dolayı, iyilik yapma kapasitesini yitirmiş, taşlanmış bir şeytan kılmıştır.

Yukarıdaki ayetlerden anlaşıldığı gibi İblis'in direktmesi, böbürlenmesi ve netice itibarıyla kafirlerden olması hasedinden kaynaklanmaktadır. İblis, haset duygusunun etkisiyle varlıklar arasında üstünlük taslayarak sınıf ayrımının oluşmasına neden olan ve başkalarını küçük görenlerin lideri sayılır (Turgay, 2004: 81). Görülmektedir ki kibir ve haset Şeytan'ın baş vasıflarındandır ve onunla özdeştir. Dışlanma, kovulma, azarlanma, rahmet ve merhametten yoksunluk hali gibi en aşağı durumlar kibir ve hasedin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan neticelerdir. İç içe geçmiş ve birbirini besleyen bu iki duygu Allah'a karşı gelmeye neden olan motivasyonların başında gelmektedir ve bile bile direktmenin, dogmatik düşünmenin, ötekileştirmenin ve kötülükte ısrar etmenin sembolüdür.

Kardeşler arasındaki haset ise yeryüzünde işlenen ilk cinayetin ve ilk kardeş katlinin haset nedeniyle meydana gelmesi ve hasedin acımasız ve vahşî doğasını

⁹ (Allah) dedi: "Sana emrettiğim zaman secde etmemeni gerektiren seni secde etmekten alıkoyan (sebep neydi?)" (İblis) dedi: "Ben ondan (Adem'den) hayırlıyım. (Çünkü) beni ateşten yarattın, onu çamurdan yarattın." (Allah) Öyleyse, dedi, hemen in oradan. Artık senin orada kibirlenmen, kafa tutman gerekmez. Hemen çık (git). Çünkü sen alçaklardansın." (Araf 7/12-13); "(Cenab-ı Hak) Ey İblis! Sen niye secde edenlerle beraber olmadın?" dedi. "Ben, dedi, kuru bir çamurdan, suretlenmiş bir balçıktan yarattığım beşer için secde edeyim diye (var) olmadım". (Cenab-ı hak) şöyle buyurdu: "O halde çık buradan. Çünkü sen artık kovulmuşsundur." (Hicr 15/ 32-34); (Şunu da) hatırla ki Biz meleklerle, "Âdem için secde edin!" demiştik ve onlar da secde etmişlerdi de İblis etmemiş, "Ben bir çamur olarak yarattığın kişiye secde eder miyim?" demişti. (İsra 17/ 61).

göstermesi açısından oldukça kayda değer bir hadisedir. Hz. Âdem'in oğlu Kâbil, kardeşi Hâbil'i öldürmüş ve haset nedeniyle işlenen ilk cinayetin müsebbibi olarak zikredilmiştir. Bu olay Kur'an-ı Kerim'de şöyle anlatılmaktadır:

“(Ey Muhammed!) Onlara, Âdem'in iki oğlunun başından geçen ibret verici şu gerçeği anlat: Hani ikisi de birer kurban sunmuşlardı da birinden kabul edilmiş, ötekinden kabul edilmemişti. Kurbanı kabul edilmeyen, ‘Andolsun seni mutlaka öldüreceğim.’ demişti. Öteki, ‘Allah, ancak takva sahiplerinin ibadetini kabul buyurur’ demişti.Derken nefsi onu kardeşini öldürmeye itti, (nefsine uyararak) onu öldürdü ve böylece mahvolup gidenlerden oldu.” (Mâide 5/ 27-31). Ayetin devamında bu olaya nispeten bir açıklama yapılır: “....Kim, bir insanı, bir can karşılığı veya yeryüzünde bir bozgunculuk çıkarmak karşılığı olmaksızın öldürürse o sanki bütün insanları öldürmüştür. Her kim de birini (hayatını kurtararak) yaşatırsa sanki bütün insanları yaşatmıştır....” (Mâide 5/ 32). Kâbil, hasedin tetiklediği öfke, hırs, hiddet ve intikam duygusuyla telafisi mümkün olmayan bir fiil gerçekleştirmiştir. Elmalılı (1992, III: 226), bu fiilin zarar verme arzusundan ve hasetten dolayı işlendiğine işaret eder. Benzer şekilde Hz. Yakub'un oğullarının Hz. Yusuf'u kıskanmalarından ve ona haset etmelerinden dolayı gerçekleştirdikleri kötü fiili Kur'an-ı Kerim bize haber vermektedir. “Kardeşleri dediler ki: “Biz güçlü bir topluluk olduğumuz halde, Yusuf ve kardeşi (Bünyamin) babamıza bizden daha sevgilidir. Doğrusu babamız apaçık bir yanılğı içindedir. Yusuf'u öldürün veya onu bir yere atın ki babanız sadece size yönelsin. Ondan sonra (tevbe edip) salih kimseler olursunuz. Onlardan bir sözcü, ‘Yusuf'u öldürmeyin, onu bir kuyunun dibine bırakın ki geçen kervanlardan biri onu bulup alsın. Eğer yapacaksanız böyle yapın’ dedi.” (Yusuf 12/8-10). Yusuf'un kardeşleri sırf haset ve kıskançlıklarından dolayı Yusuf (a.s)'ı yok etmeye, onu babasından ayırmaya, köle haline getirmeye yeltenmişler, babalarını da sürekli bir üzüntü ve kedere düşürmüşlerdir. Onların bu duygularından dolayı ne kadar kötü davranış, yöntem ve teknik varsa hepsini denediklerini söylemek mümkündür. Çünkü içlerindeki haset ve kıskançlık onları yiyip bitirmiş ve şiddetlenip had safhaya ulaşmıştır (Bursevî, IV, 2012: 201; Râzî, 2002: XIII: 170-171).

Bu iki olay bize açıkça göstermektedir ki haset merhametsizlik, saldırganlık, öfke ve intikam, düşmanlık, hınç gibi diğer kötücül duyguları da harekete geçirmektedir. Dolayısıyla hasedin kontrol altına alınmadığı durumlarda, bu duygu akli ve mantığı perdelemekte, bu yüzden kişi en yakınlarının dahi ölümünü arzulamakta ve bu arzusunu herhangi bir tereddüt, acıma ve merhamet hissetmeksizin bilinçli bir şekilde eyleme

dökebilmektedir. Bu da hasedin ulaşabileceği en tehlikeli boyutu gözler önüne sermektedir.

Son grupta Ehl-i Kitab'ın hasedi yer almaktadır. Kur'an-ı Kerim'de onlardan bazılarının müslümanları küfre döndürme arzuları, onların psikolojilerindeki hasede bağlanarak, hasedin temelde bir duygu ve davranış meselesi olduğu vurgulanmıştır (Çağrı, 1997, XVI: 378). Yahudilerin hasedi “*Kitap ehlinden birçoğu, hak kendilerine belirdikten dahi, içlerindeki kıskançlıktan ötürü, sizi imanınızdan sonra küfre döndürmek isterler. Siz şimdilik Allah onlar hakkındaki emrini getirinceye kadar affedin, hoşgörün. Şüphesiz Allah gücü her şeye hakkıyla yetendir.*” (Bakara 2/109) ayeti ile belirtilmiştir. Müslümanların Uhud Savaşı'nda yenilgiye uğramalarından sonra nazil olan bu ayet¹⁰ onların haset duygusunu açıkça göstermektedir.

Abduh ve Rıza'ya göre (2011: 571) bu ayet, Yahudilerin hak olduğunu bildikleri İslam nimetinden dolayı Müslümanlara karşı içlerinde gizledikleri ve kalplerinde sakladıkları hasede işaret etmektedir. Yahudiler sırf bu yüzden Müslümanların küfre dönmelerini temenni etmişlerdir. Zira hasetçi kimse başkasındaki nimetin, kendisine herhangi bir zararı olmasa dahi o kimseden alınmasını arzular. Allah, bu arzularından dolayı onları kınamakta, tehdit etmekte ve en ağır şekilde lanetlemektedir (İbn Kesîr, 1984, II: 495). Yine aynı sûrede (1: 105) “*Ne Kitâb ehlinden inkâr edenler ve ne de Allah'a ortak koşanlar, Rabbinizden size bir iyilik gelmesini isterler...*” ayetinde belirtildiği gibi onlar hasetlerinden dolayı Müslümanları dinleri hakkında şüpheye düşürmeye çalışmışlar, çeşitli tuzaklar kurmuşlardır. Onların hasedi, ruhlarının kirli ve ahlaklarının bozuk olmasından (Abduh ve Rıza, 2011, I: 571), psikolojik komplekslerinden (İbn Kesîr, 1984, II: 497), karakter halini almış kötü inanç ve duygularından (Nesefî, 2003, I: 396-397), ihanetlerinden (Semerkandî, 1993, I: 161), kötü niyet ve kıskançlıklarından (Beydâvî, 2011, I: 182) ve kendi dünya tutkularından (Ateş, 1988, I: 195) kaynaklanmaktadır.

¹⁰ Bu ayetin nüzul sebebi hakkında şöyle rivayet olunur: Yahudi hahamlarından Fenhas b. Azura ve Zeyd İbn Kays ve birkaç kişi, Uhud Savaşı'ndan sonra Huzeife b. Yemân ile Ammar b. Yasir'e: “Başınıza gelenleri gördünüz. Eğer hak din üzerinde olsaydınız, muharebede bozguna uğramaz, mağlup olmazdınız. Artık bizim dinimize dönünüz, bu sizin için daha iyi, daha hayırlıdır. Bizim yolumuz sizinkinden daha doğrudur” demişler. Daha sonra aralarında geçen konuşmaları Rasulullah'a aktarınca, Peygamber Efendimiz “İsabet etmiş ve felah bulmuşsunuz” buyurmuştur. Daha sonra da bu ayet inmiştir. (Elmalılı, I: 384; Semerkandî, 1993: 160-161).

Âl-i İmrân (3/120) Sûresi'ndeki şu ayet, onların kötü niyetlerini tekrar gözler önüne serer. “Size bir iyilik dokunursa, bu onları üzer. Başınıza bir kötülük gelse, ona sevinirler...”¹¹. Haset ile başkasının başına gelen belaya sevinmek birbirinden ayrılmaz iki özelliştir (Râzî, 1988, III: 324). Aynı zümrenin Allah tarafından müslümanlara lütfedilen başarıları kıskanması da Nisâ Sûresi'nde¹² haset kavramıyla ifade edilmiştir (Çağrı, 1997, XVI: 378). Yukarıda verdiğimiz örneklerin dışında diğer pek çok ayette Ehl-i Kitab'ın¹³ müşriklerin¹⁴ ve münafıkların¹⁵ hasedinden bahsedildiğini müşahede etmekteyiz. Özetle bu ayetlerde hasede ait bütün durumlar gözler önüne serilmektedir. Kur'an haset konusunda psikolojik tahliller yapmamıza yarayacak metinlere sahiptir. Bu zümrenin inananlara karşı duydukları haset, kıskançlık, kin ve düşmanlık duyguları onların –gerçeği bilmelerine rağmen- inatlarını kuvvetlendirerek küfür üzere kalmalarına neden olmuştur. Görülmektedir ki haset, insan hayatının en güçlü ve en temel dinamiklerinden olan inanç noktasında dahi kişiyi, gerçeği bile bile ısrarla bâtil olanda direnmeye sevk etmektedir.

Bu yüzden Kur'an-ı Kerim'de hasetçinin şerrinden kaçınılması gerektiği açıkça ifade edilmektedir. Bu durum Felak Sûresi'nin “*Haset ettiği zaman hasetçinin kötülüğünden*” Allah'a sığınmak gerektiği ayeti ile dile getirilmiştir. Hasetçinin şerri sûrede zikredilen diğer kötülükler arasında en yıkıcı olduğu için bu sûre haset ayeti ile bitmiştir (Arslan, t.y., XVI: 267). Hasetçinin kötülüğünden Allah'a sığınmak ifadesi, hasedin korkunçluğuna ve zararının çokluğuna işaret etmektedir (Arslan, t.y., XVI: 267; Kurtubî, 2011, XIX: 479; Semerkandî, 1993, VI: 494).

İbn Kayyim'in ifadesiyle hasetçi kimse eli ve diliyle herhangi bir kimseye kötülük

¹¹ Müslümanlara bir hastalık, fakirlik, yenilgi ve yağmalama gibi (Yazır, 1992, II: 414).

¹² “Yoksa onlar Allah'ın fazl (-u kereminden, sınırsız lütuf ve ihsan)ından insanlara verdiği şeylere (nimetlere) karşı haset mi ediyorlar?” (Nisâ 4/54).

¹³ Kitap ehlinin bir grup sizi saptırabilmeyi çok arzu etti. Oysa sadece kendilerini saptırıyorlar, fakat farkına varmıyorlar.” (Âli İmran 3/69); “...Karşılığında nefislerini sattıkları şeyi kıskançlıkları sebebiyle Allah'ın, kullarından dilediğine lütfuyla indirdiği vahyi inkar etmeleri ne kötüdür! Bu yüzden gazap üstüne gazaba uğradılar. İnkâr edenlere alçaltıcı bir azap vardır.” (Bakara 2/90); “Sen dinlerine uymadıkça ne Yahudiler ve ne de Hristiyanlar asla senden razı olmazlar. ...” (Bakara 2/120); “Şüphesiz Allah katında din İslam'dır. Kitap verilmiş olanlar, kendilerine ilim geldikten sonra sırf, aralarındaki ihtiras ve aşırılık yüzünden ayrılığa düştüler. Kim Allah'ın ayetlerini inkar ederse, bilsin ki Allah hesabı çabuk görendir.” (Âli İmran 3/19).

¹⁴ Bu Kur'an, iki şehrin birinden bir büyük adama indirilseydi ya!” dediler. (Zuhruf 43/31).

¹⁵ İnsanlardan inanmadıkları halde ‘Allah'a ve ahiret gününe inandık’ diyenler de vardır. Bunlar Allah'ı ve müminleri aldatmaya çalışırlar. Oysa sadece kendilerini aldatırlar da farkında değillerdir. Kalplerinde münafıklıktan kaynaklanan bir hastalık vardır. Allah da onların hastalıklarını arttırmıştır. Söyledikleri yalana karşılık da onlara elem dolu bir azap vardır.” (Bakara 2/8-10).

etmese bile, onun hasedi nefsinden ve gözünden başlayıp haset edilene erişen bir şerdir. Öfkeyle dolu bir psikolojiye sahip kimsenin nefsi bakışıyla bile etki eder. Bu nefis zehirli bir yılanı benzer. Bu bakış yüzünden kişi hasta olabilir, kör kalabilir, hatta hamile bir kadın bebeğini bile düşürebilir. Bazen de haset bireyin psikolojisinde gerçekleşir ve haset ettiği kimse bir anda aklına geldiğinde kalbinden haset ateşi saçılır ve haset okları ona yönelir. Haset edilen birey, haset edenden uzakta dahi olsa bundan etkilenir (İbn Kayyim, IV, 2011: 656- 657). Herhangi bir edim olmadığında bile haset kişiyi bu kadar etkisi altına alabiliyor iken haset etmeye neden olacak eylem açıkça görüldüğünde etkinin çok daha büyük olacağını hemen söylememiz gerekir. Bu yüzden ayette yer alan “*haset ettiği zaman*” kaydı oldukça dikkate değerdir.

Haset eden kimse hasedini harekete geçirdiğinde muhatabının sahip olduğu güzelliği yok etmek için çaba sarf eden bir kişi haline gelir. Özellikle de kin, öfke ve düşmanlık duyguları ile haset ettiği kimseye yöneldiğinde hasedin yıkıcılığı çok daha büyük olur (Ateş, 1988, VI: 3181). Çünkü o, zulmeder, her türlü hileyi düşünür, büyüye başvurur, merhamet göstermez (Elmalılı, 1992, X: 174). Bu yüzden hasede, zulüm ve haksızlık da eşlik eder (Teymiyye, 2015: 293). Güzellik, kalite, başarı haset edilende durdukça, haset eden kendini yer bitirir. Bu yüzden haset, önce haset edeni yok eden bir duygudur. Hasetçi kimseye “Arzuladığın şey haset ettiğin kimsede kalsın, sana da istediğin şeyi verelim” denilse bile asla memnun olmaz. Zira aslolan başkasındaki nimetin gitmesidir, kendisine bir şey verilmese bile bundan hoşnut olur (Elmalılı, 1992, X: 172). Dolayısıyla bu kişiler kendilerine iyilik yapanlara bile haset edebilirler (İbn Hazm, 2015: 117).

Bu noktada haset-takdir (hamd) diyalektiğinden bahsetmek uygun olacaktır. Övgüyü (hamd) hasedin karşıtı olarak düşündüğümüzde, Kur’an’ın el-hamd kavramıyla başlayıp nerdeyse hasetten Allah’a sığınması ile bitiyor olması oldukça manidar görülmektedir. İyiliklerin ve güzelliklerin O’nu verene hamd ve şükür ile gösterilmesi gerektiği bir hiyerarşi içerisinde bütün varlıklar için de geçerlidir. Varlıkta bir güzellik ve kalite gördüğünde onu takdir edebilmek, hasetten arınık güçlü ve sağlıklı bir kişilik özelliği olarak görülmelidir. Bu açıdan bakıldığında haset edende bulunmayan en önemli özellik takdir ve minnettarlıktır. Buradan kalkarak da hasedin, haset edileni takdir etmekle, başarı ve kaliteyi alkışlayarak restore edilebileceğini söylememiz hiç de abartılı olmayacaktır. Zaten bir mü’min yüksek yaşam standardının kişinin çabasının yanında ona

Allah tarafından verildiğini de bilir ve buna iman eder. Bu durum şu ayette açıkça ifade edilmiştir. "*Rabbinin rahmetini onlar mı bölüştürüyorlar? Dünya hayatında onların geçimliklerini aralarında biz paylaştırdık. Birbirlerine iş gördürmeleri için, (çeşitli alanlarda) kimini kimine, derece derece üstün kıldık. Rabbinin rahmeti, onların biriktirdikleri (dünyalık) şeylerden daha hayırlıdır.*" (Zuhruf 43/32).

Yukarıda dinî ve psikolojik açıdan zararlarına işaret ettiğimiz haset, birtakım ahlaki kusurlara ve ahlaki sapmalara yol açabilmektedir. Kişilerarası ilişkilerde dışlayıcı ve yıkıcı tavırların sebebi olan haset duygusu aynı zamanda bireyin Yaratıcı ile olan ilişkilerini de büyük ölçüde bozmaktadır. O'nun iradesini sorgulama ve yargılama yetkisini kendinde gören ve bu iradeden hoşnut olmayan birey, hem iç dünyasında hem de dış çevrede aktif bir isyana yönelerek Allah ile bir çatışma içerisine girebilmektedir. Halbuki yapılması tavsiye edilen başkasının eline gözü dikmekten kaçınıp çalışmak, Allah'a yönelmek ve elde etmek istediğimizi O'ndan talep etmektir. Allah'ın kulları arasındaki taksimata rıza gösterme ve O'ndan râzı olma, hasedin neden olacağı yıkımdan kurtulmayı sağlayacak güvenli bir sığınaktır.

1.8.2.2. Hadislerde Haset ve Hasedin İnsan İlişkilerine Etkileri

Hadislerde haset insanın iç dengesini bozan, uygun olan orta davranışı yapmaktan bireyi alıkoyan bir duygu olarak görülmüş ve bu duygunun potansiyel tehlikesine karşı müminler uyarılmıştır. Nitekim "*Haset etmekten sakının. Zira ateşin odunu (veya otları) yiyip bitirdiği gibi haset de iyilikleri yer bitirir.*" (Ebû Dâvûd, Edeb, 44; İbn Mâce, Zühd, 22) hadisi hasedin yok edici, yıkıcı ve yakıp kül edici tabiatına dikkatleri çekmektedir. Hasedin tarihsel ve kültürel arka planına işaret edildiği "*Üç kötü huy vardır ki ümmetimin bundan kurtulamayacaktır. Sû-i zan, haset ve bir şeyi uğursuz saymak...*" (Suyûtî, 1996, I: 260) hadisi, haset duygusunun varoluşsallığını, hasedin kronik hale geldiğinde dinî ve itikadi açıdan derin problemlere yol açtığını göstermektedir. "*Birbirinize düşmanlık beslemeyin, birbirinize haset etmeyin, birbirinize sırt çevirmeyin. Ey Allah'ın kulları! Kardeş olun! Bir müslümanın bir din kardeşine üç günden fazla küsmesi helal değildir.*" (Buhârî, Edeb, 57; Ebu Davud, Edeb, 47; Müslim, Birr, 28-32; Tirmizi, Birr, 24) hadisi ise hasedin kardeşlik ve dostluk hukukunu daha ilk anda nasıl parçaladığını ve toplumsal bütünlüğe nasıl mâni olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Bireyin sadece kendini öncelemesi gibi bir anlayış, kaçınılmaz olarak iman problemlerine de yol açabilmektedir. "*Hiçbiriniz, kendiniz için arzu ettiğinizi kardeşiniz*

için arzu etmedikçe, (kemâliyle) iman etmiş olmaz.” (Buhârî, İmân, 6; İbn Mâce, Mukaddime, 9; Nesâî, İmân, 19) hadisi ile “*Kulun kalbinde iman ile haset bir arada olmaz.”* (Nesâî, Cihad, 8) hadisi iman ile hasedin birlikte kişilikte aynı anda yerleşik bulunamayacağını göstermektedir. Bu hadisler aynı zamanda hasetten uzak bir gözle, diğerinin de arzu ve ihtiyaçlarını dikkate almayı gerektiren bir anlayışın gerçekliğine işaret etmektedir. Başkalarının bizim kadar değerli olduğunu ve onların gereksinimlerinin ve varsılıklarının önemini açıkça ifade etmektedir.

Kin ve haset duygusundan uzak durmanın bütünüyle iyi bir insan olmak için mühim bir adım olduğu hadislerde belirtilmektedir¹⁶. *Rasûlullah (s.a.s.)’a, “İnsanların hangisi daha faziletlidir?’ diye sorulduğunda O, ‘Kalbi mahmum (pâk) ve dili çok doğru olan her (mümin) kişi.” buyurdu. Sahabiler: “Ya Rasûlallah! Dili çok doğru olanın ne demek olduğunu biliriz. Mahmum kalp nedir?” diye sordular. O, “(Mahmum kalp.) Allah’tan korkan, tertemiz, içinde ne günah ne zulüm ile yaratıklara kötülük eden ne kin ne de haset olan kalptir.”* (İbn Mâce, Zühd, 24) hadisi, hasedin kişilik bozucu tabiatına dikkatimizi çekmektedir.

¹⁶ Peygamber Efendimiz Medine’de bir sabah ashabıyla sohbet ederken birden durdu ve "Şu anda yanınıza cennetlik bir adam geliyor!" dedi. Sahabiler, ensardan bir zatın geldiğini gördüler. Bu sahabi sakalından aldığı abdestin suyu damlayan, terliklerini eline almış birisiydi. Başka bir gün, ashabi ile otururken Hz. Peygamber (sav) yine aynı şeyi söyledi: "Şimdi yanınıza cennetlik bir adam geliyor!" Gelen, yine aynı şahıstı. Üçüncü gün de aynı olay tekrar etti. Hz. Peygamber o günkü sohbetini bitirip meclisten ayrılınca sahabiler de dağılmaya başladı. Genç sahabilerden Abdullah b. Amr, Hz. Peygamber'in cennetlik olduğunu söylediği zatın peşine düştü. Onu cennetlik yapan şeyi öğrenmek istiyordu. Fakat soruyu doğrudan, bu şekilde de sormazdı. Aklına bir çare geldi. Gidip o kişiye, "Babamla tartıştık. Üç gün eve gitmeyeceğime yemin ettim. Eğer uygun görürsen bu süre zarfında seninle kalabilir miyim?" dedi. Cennetlik sahabi, Abdullah'ın bu teklifini kabul etti. Üçüncü gün sonunda Abdullah, bu süre boyunca o Medinelî Müslüman'ın gece namazına kalktığını görmediğini, sabah namazına kadar uyduğunu, sadece yatağında sağa sola dönerken Allah'ı zikrettiğini ve tekbir getirdiğini fark etti. O günleri anlatırken de şöyle dedi: "Konuşmaları esnasında sadece güzel şeyler söylediğini işittim. Üç gece geçince yaptığı ibadetleri neredeyse küçümseyecektim. Bunun üzerine ona dedim ki: "Aslında ben babamla tartışmadım. Ancak Hz. Peygamber üç kere 'cennetlik bir adam geliyor' dedi, üçünde de sen çıktın geldin. Ben de senin yanında kalıp ne yaptığını görmek ve aynısını yapmak istedim. Ancak görüyorum ki sen çok da fazla bir şey yapmıyorsun. Seni, Hz. Peygamber'in söylediği bu dereceye ulaştırın nedir?" "Sadece gördüklerin." dedi ensarlı adam sakince. Bu cevap üzerine yanından ayrıldım. Fakat çok uzaklaşmadan beni geri çağırdı ve şöyle dedi: 'Ancak bir şey daha var. Ben kalbimde hiçbir Müslüman'a karşı kin, nefret ve samimiyetsizlik buldurmam ve Allah'ın kendisine ihsanda bulduklarından dolayı hiç kimseye haset etmem." Bunun üzerine Abdullah b. Amr diyor ki: "İşte seni yücelten bu! Bizim yapamadığımız da bu!" (İbn Hanbel, III, 166).

Ancak haset etmenin izin verildiği bazı sınırlı durumların varlığını ifade etmek gerekir. Zikredeceğimiz hadis bu durumları şöyle açıklamaktadır. “Haset, sadece şu iki konuda olabilir: Allah’ın kendisine mal verdiği bir adam ki gece gündüz o maldan sevap kazanmak için dağıtır. Allah’ın kendisine Kur’an ilmi verdiği bir kimse ki gece gündüz onu öğrenmeye ve öğretmeye, yeryüzünde onun hükmü geçerli olsun diye çalışıp çabalar.” (Buhârî, İlim, 15; Müslim, Salât’ül-Müsafirin ve Kasriha, 47, İbn Mâce, Zühd, 22, Tirmizî, Birr, 24). Hadiste bahsedilen haset kavramını gıpta, hayranlık, gayret, imrenme vs. formunda düşünmemiz isabetli olur.

Hadislerde haset duygusu hissedildiğinde onunla nasıl mücadele etmek gerektiği de belirtilmiştir. Bunlardan ilki "*Haset ettiğinde Allah’tan affını dile!*" (Suyûtî, 1996, I: 260) hadisinde tavsiye edildiği gibi doğrudan Allah’a yönelmek ve O’ndan af dilemek iken diğeri kişinin kendisinden daha aşağı konumda olan kimseleri düşünmesidir. Bu, kişiye kendi imkanlarını ve sahip olduklarını idrak edebilme yetisini kazandıracaktır. "*Sizden biriniz mal ve halk (evlat, ahvad) hususlarında kendisinden üstün kılınmış olan kimselere baktığı zaman (üzülmesin), hemen kendisinden ve kendisine üstün kılınmış kimselerden daha aşağı halli olan kimselere baksın.*" (Müslim, Zühd ve Rekâik, 8). Bu iki öneri haset duygusunu kontrol altına almaya yönelik bir siper veya koruyucu olarak görülebilir.

Hadislerdeki vurgu, hasedin davranışsal ve psikolojik boyutlarda bir kaybetme olduğunu bize göstermektedir. Haset güzel, iyi, yararlı olan şeyleri bozan duygu olarak görülmekte ve bu duygunun açtığı zararlara yönelik inananlara rehberlik edilmektedir. Bireysel ve toplumsal dayanışmanın korunmasını ve geliştirilmesini önceleyen bir anlayış desteklenmektedir.

1.8.2.3. İslam Alimlerine Göre Haset

Önceki başlıklar altında ifade ettiğimiz üzere haset, diğer negatif duyguların birleşiminden meydana gelebilir. Olumsuz duygulardan cimrilik ve tamahın, insan benliğinde bir araya gelmesi sonucunda oluşan haset, tasavvufta genel olarak kişilik bozukluklarına yol açan, kalbe zarar veren benlik hastalıklarından biri olarak zikredilir (İbn Hazm, 2015: 173; İbn Teymiyye, 2015: 291; Râzî, 2004: 88). Cimrilik ile haset birbiriyle yakından ilişkilendirilen iki yakın duygudur. Cimri kendi malını kıskanırken, haset eden kişi Allah’ın lütuf ve iyiliklerini kıskanmaktadır (İsfahânî, 2019: 262).

Haset eden kimse, hırsla düşmanına taş atmaya çalışan ancak her defasında attığı taşlar kendisine isabet edip yaralanan (Gazâli, 1990: 470; 2019: 568; Muhâsibî, 2011: 563) ya da başkasına kötülük yapmak isterken kurduğu tuzağa kendi düşen biri olarak tasvir edilir (Muhâsibî, 2011: 567). O kimse hiçbir şey kazanamadığı gibi aksine sürekli kaybeder (Kindî, 2002: 294). Mevlânâ, hasedi saldırgan bir kurda benzetir. Kurdun çevresindekilere zarar vermesi gibi haset de kişinin maneviyatını, kişiliğindeki iyi ve güzel şeyleri bozar ve yok eder (Tek, 2014: 83). Eğer birey, haset duygusuyla mücadele etmez ise bu duygu kronikleşir ve tedavisi zor bir kişilik bozukluğu haline gelir. O, bundan kurtulması gerektiğini düşünür, fakat bu düşünce onu bütünüyle iyileştirmez, sürekli ağrı kesici kullanan bireyin durumu gibi kalıcı bir tedaviye ulaşamaz (Teymiyye, 2015: 280).

Sûfilerin anlayışına göre bireyin bu yolda ilerlemesini sağlayan, en önemli esaslardan biri de kalbin kin, haset ve düşmanlık duygularından temizlenmesidir (Sühreverdî, 2010: 56). Kalbi hasetten menetmek ve haset duygularından korumak her Müslüman için gerekli görülmüştür. Çünkü başkasına verilmiş iyi ve güzel şeylerin yokluğunu istemek Allah'ın takdirine karşı gelmektir. (Semerkandî, 1987, I: 196). Sürekli haset duygusu yaşayan bireyler iman probleminin yanı sıra rızâ, yakîn gibi uhrevi ve manevi boyutlara erişme süreçlerini tehlikeye atmaktadırlar. Zira haset, nefsin esaretinden kurtulmayı imkânsız hale getiren, manevi tekâmül sürecine ket vuran kötü huylardan biridir. Birçok kötülüğün hasetten kaynaklandığını belirten Mevlâna, seyr-i sülûkta aşılması en zor olan geçidin haset olduğunu ve haset sahibi kimsenin sahip olduğu diğer güzel huylarının ve niteliklerinin de bu duygu nedeniyle bozulup kötü hale gelebileceğini belirtir. Hasedin en kötüsü ise Allah'ın sevdiği kullarına haset etmektir ki bu, insanı mânen öldürdüğü gibi bu kimselerden istifade edilmesinin önünde de büyük bir engeldir (Tek, 2014: 82-83).

1.8.2.4. Gıpta Kavramı

Gıpta, bir kimsenin başkasının sahip olduğu hayır ve nimetin benzerini kendisi için istemesi olarak tanımlanmaktadır. Hasedin aksine bu duyguda başkasında olan nimetin yok olması arzu edilmez (Arslan, t.y.: 267, Ateş, 2004: 414; İbn Manzur, 1405, VII: 358; İsfahânî, 2019: 261; Kurtubî, 1997, XIX: 478, Nevevî, 2009, III: 360, 425; Yazıcı, 2014: 109; Yazır, 1992, X: 173). Sözlük anlamı olarak gıpta, "incelemek, araştırmak, yoklamak" gibi manalara gelen "gabt" kökünden türemiştir. "*Nimete kavuşma*

arzusu, sevinç" anlamlarında kullanılır. İstilahta ise "*bir kimsenin maddi veya manevi imkân ve meziyetlere sahip olan başka birine imrenmesi, onun elindeki nimetlerin yok olmasını isteme gibi kötü bir düşünceye kapılmadan kendisinin de aynı şeylere kavuşmayı arzulaması*" (Erdem, 1997: 50) anlamına gelir. Gıpta bir şeyi beğenme, sevme ve hoşlanma gibi anlamları içinde barındırmakla beraber (İbn Kayyım el-Cevziyye, 2012: 302) hayır ve güzelliklerin artmasını temenni etmek anlamına da gelir (Nevevî, 2009, III: 360, VI: 559). Gıpta, kişiyi uygun olan doğru davranışları yapmaya, iyi ve olgun insanları model almaya ve iyilik yapmada önde gidenlerden olmaya güdüleyen bir duygudur. Çünkü bu arzu ve heyecan öyle güçlü bir duygudur ki bireyleri haset de değil birbiriyle iyilik yapmada yarışmaya sevk eder. Mâverdi'nin de ifade ettiği gibi (2013: 525), gıptada muhatabıyla iyilik yapma konusunda yarışma, ona yetişme ve hatta onu geçme arzusu söz konusudur. Gıpta, hasedin aksine insanları rekabet yoluyla toplumun refahını yükseltmeye, bireyin ve toplumun ruh sağlığını korumaya ve geliştirmeye sevk ettiği için İslam alimlerince uygun ve faydalı bir davranış olarak görülmüştür. Bu duygu sahibini iyiliğe sevk etmekte ve bu yüzden de gıpta sahibi olanlar takdir edilmektedir (Mâverdî, 2013: 524; Nevevî, 2009, V: 105). İslam ahlakında gıptanın dine, dinî değerlere, ahirete yönelik olanı teşvik edilmiş, inananların bu yönde çabalaması istenmiştir (Özafşar ve ark., 2014: 572).

İslam kültüründe hasetle mücadele konusunda örnek gösterilebilecek bir duygu olan gıpta, aslı itibarıyla başkasındaki maddi ve manevi güzelliklerin yokluğunu arzulamadan kişinin kendisi için de onları talep etmesidir. Hasetteki tek taraflı ve diğerinin aleyhine elde etme arzusunun aksine gıptada çift taraflı ve diğerinin lehine de olacak bir kazanım söz konusudur. Başka bir deyişle "onda olmasın bende olsun" arzusu "onda olsun ama bende de olsun" arzusunu içeren daha olumlu ve daha insanî bir anlam kazanır.

1.8.2.4.1. Münâfese

Literatürde gıpta ile münâfese kavramlarının birbirine benzer ya da eş anlamlı olarak kullanılması sıkça rastlanan bir durumdur. 'Neffesetün') نَفَسَة kökünden gelen münâfese (Râzî, 1988, III: 326) "*bir şeye tam olarak rağbet etmek, eğer o şeyde başkasıyla birlikte ortak olmak övülen bir şey ise o şeye doğru koşmak; o şeyde başkasıyla birlikte ortak olmak övülen bir şey değilse başkalarını ondan menedip onu kendine has kılmak*" (İbn Kayyım el-Cevziyye, 2012: 301) olarak tanımlanmıştır. Münâfese

ekseriyetle haset edilen kimsenin sahip olduğu iyiliğin benzerini temenni etmek, dinî ve dünyevî bir nimet görüp kendisinin bu nimetten mahrum olmasına üzülmek ve o nimete kavuşup o kişi gibi olmayı istemek anlamlarına gelmektedir (Gazâli, 2019: 545; Kurtubî, 2003, XIX: 478; Muhâsibî, 2011: 551).

İsfahânî (2019: 261) gıptanın, başkasının sahip olduğu iyiliğin benzerinin ya da onun daha iyisini elde etmek için çaba harcanmasının münâfeseye karşılık geldiğini bildirir. Bu bağlamda gıptaya, münâfese (hayırlarda yarış) adının verilmesi mümkündür (Kurtubî, 1997, II: 273). İslam kültüründe hayırda yarışmak anlamına gelen münâfese haram değil, mübah olarak görülmüştür (Kurtubî, 2003, XIX: 478; Râzî, 1988, III: 326). Münâfesenin amacı nimet sahibi ile eşit duruma gelmek, ona yetişmeye çalışmaktır. Bu çabalama kötü olarak adlandırılmaz. Zira güzelliğe ve iyiliğe yetişmeye çalışmak faydalı bir harekettir (Ateş, 2004: 415).

Yarışma duygusu, insanın herhangi bir konuda başkasına benzemek için kendisini zorlamasıdır. Ancak bu zorlama erdemler, üstün-ahlaki mertebeler ve insana saygınlık ve değer kazandıran şeyler hakkında olduğunda anlamlıdır (Arabî, 2018: 58). Başkasının sahip olduğu ve Allah'ın hoşnutluğunu kazanmak amacıyla harcadığı iyi imkanlara kavuşmak için yarış içerisine girmek tavsiye edilmiştir (Nevevi, 2009, III: 425). Nitekim münâfesenin en yalın ifadesi olan “*hayırda yarışma*” durumu İslam alimleri tarafından çeşitli kategorilerde ele alınmıştır. Namaz kılmak ve zekât vermek gibi dini vecibelerde yarışmak vacip; infak etmek, ilim öğretmek gibi ameller için mendup; mübah olan nimetler söz konusu olduğunda ise mübah olarak görülmüştür (Ateş, 2004: 415; Gazâli, 2019, III: 550; Râzî, 1988, III: 327). Ancak kişinin arzuladığı nimetler haram cinsinden ise ve kişi bu haramları işleyen kimse gibi olamadığı için üzülyorsa bu uygun görülmemiştir (Muhâsibî, 2011: 552). Anlaşıldığı üzere dinin uygun gördüğü güzel davranışlar sergilemek kaydıyla münâfese onaylanmış ve dinden büyük destekler görmüştür.

Çabalama, yetişme, benzeme, yarışta bulunma kavramlarının bütünü ihtiva eden münâfese, iyilikte en üst noktaya ulaşma azmine karşılık gelmektedir. Bu bağlamda dikey yönlü bir ivmelenmeye sahiptir. Mahiyeti itibarıyla bir temenniden öte, bilinçli bir şekilde ötekine benzeme arzusunu ve çabasını, hatta daha ileri boyutta yarışma ve rekabet duygusunu içeren münâfese, bireyi iyi yönde motive eden bir psikolojik haldir. Batılı anlamda yıpratıcı bir rekabet yerine iyi insanların kimliğiyle özdeşleşme söz konusudur.

Münâfesenin dayandığı Kur'an'daki ayetleri şöyle sıralamamız mümkündür. “...Onlara mühürlü (el değmemiş) saf bir içecekten içirilir. Onun (içiminin) sonu bir misktir (ağızda misk gibi koku bırakır). İşte yarışanlar, bunun için yarışınlar.” (el-Mutaffifin, 83/25-26). “...İyilik ve takva (Allah'a karşı gelmekten sakınma) üzere yardımlaşın. Ama günah ve düşmanlık üzere yardımlaşmayın. Allah'a karşı gelmekten sakının. Çünkü Allah'ın cezası çok şiddetlidir.” (Mâide 5/2). “Rabbinizin bağışına, genişliği göklerle yer arası kadar olan ve Allah'a karşı gelmekten sakınanlar için hazırlanmış bulunan cennete koşun.” (Âl-i İmran 2/133) ve “Rabbinizden bir bağışlanmaya ve eni, gökle yerin genişliği kadar olan, Allah'a ve Rasûlüne inananlar için hazırlanan cennete yarışarcasına koşun. İşte bu, Allah'ın lütfudur. Onu dilediğine verir. Allah büyük lütuf sahibidir.” (Hadid 57/21). “Onlardan (muhacirlerden) önce o yurda (Medine 'ye) yerleşmiş ve imanı da gönüllerine yerleştirmiş olanlar, hicret edenleri severler. Onlara verilenlerden dolayı içlerinde bir rahatsızlık duymazlar. Kendileri son derece ihtiyaç içinde bulunsalar bile onları kendilerine tercih ederler. Kim nefsinin cimriliğinde, hırsından korunursa, işte onlar kurtuluşa erenlerin ta kendileridir.” (Haşr 59/9). Yine “Rabbinin azametinden korkup titreyenler, Rablerinin ayetlerine inananlar, Rablerine ortak koşmayanlar, Rablerine dönecekleri için verdiklerini kalpleri ürpererek verenler, işte bunlar hayır işlerine koşuşurlar ve o uğurda öne geçerler.” (Müminun 23/60-61) ayetinde hayırda yarışan ve bunun bilincinde olan kimselerin özellikleri sayılmıştır. Bu kimselere iyi amellerden dolayı vaat edilen peşin hayırlar, ahiretten önce dünyada verilmiştir. Nitekim iyilikler için yarışanlar, yarışı kazananların derecesini elde ederler (Bursevî, 2012, V: 451).

1.8.2.4.2. Kıskançlık

Arapçada daha çok “gayret” kelimesi ile ifade edilen kıskançlık, bir erkeğin karısını başkasından kıskanması ya da kadının kocasını kıskanması, haset olarak değil, aksine gayret ve hamiyet olarak kullanılmış ve bu, övülmüştür. Ancak bir kimse başkasının karısına veya kocasına, evladına, malına, güzelliğine yahut herhangi bir meziyetine göz diker ve bunların yok olmasını dilerse bu, artık kıskançlığın bir göstergesi olmaktan çıkmış ve hasede dönüşmüştür. Bu çerçevede kıskanmanın hasetten daha genel bir anlam ifade ettiği söylenebilir (Elmalılı, 1992, X: 174). İslam ahlak kültüründe dengeli bir kıskançlık duygusu asalet, namus, iffet ve mertliğin temeli görülmüştür (Hökelekli,

2002, XXV: 496). Vacip olan kıskançlık, utanç verici davranışları kapsar. Bu da iffetin korunması için önemli ve dahi güzeldir (Teymiyye, 2015: 184).

Kıskançlık, İslam geleneğinde genellikle pozitif olarak değerlendirilen bir duygudur. İbn Hazm (2015: 155) kıskançlığı “*cesaret ve adaletin birleşmesinden doğan değerli bir duygu*” olarak tanımlarken, İsfahânî (2019: 260) kıskançlığı “*insanın değer verdiği kimseleri koruma sâikiyle hissettiği ilke*” olarak zikretmektedir. Ona göre kıskançlık bireyin kendisinde, evinde ve ailesinde, şehrinde ve çevresinde daha çok gözlemlenmektedir. Bu anlayışa göre kıskançlık, sadece erkeğin hanımını korumasına yönelik olmayıp ihtiyacı olan herkesi müdafaa etmektir.

İnsanlar arası ilişkilerdeki kıskançlığın yanı sıra, Kur’an’a göre Allah ile kul arasındaki kıskançlıktan da bahsetmek mümkündür. Bu anlamda Allah’ın kulunu kıskanması, kulunu bizzat kendi zatına kul kabul etmesi, başkalarına kul-köle olmaktan korumasıdır. Bu, yüce bir kıskançlıktır. Kulun, Rabbi’ni kıskanması ise iki şekilde gerçekleşir: İlki O’nu kendinden kıskanmasıdır. Allah dışında hiçbir kimse veya şey için vaktini, amellerini, sözlerini harcamamasıdır. İkincisi ise Allah’ı başkalarından kıskanmasıdır. Bu, Allah’ın yasaklarını ve haramlarını çiğneyenlere karşı öfke duymak ve onları sevmemektir (İbn Kayyim el-Cevziyye, 2012: 297).

Kıskançlık çerçevesinde ele alınan diğer bir kelime ise gayrettir. İnsanın ilâhi olana aşkını ve Allah’ın kuluna olan bağlılığını anlatmak (Özen Eratalay, 2018: 14) için kullanılan gayret iki türdür: Allah’ın kuluna karşı gayreti, onu halka bırakmaması ve halktan kıskanmasıdır. Kulun Hak için olan gayreti ise Allah’tan başka hiç kimse için nefes harcamamasıdır. Bu da Allah yolunda ihlasla amel etmeyi gerekli kılmaktadır (Erginli, 2006: 289). Övülen kıskançlık, kişinin ya Allah (c.c)’in yasakladığı davranışları terk etmesi ya da Allah (c.c)’in emretmediği/vacip kılmadığı fiilleri terk etmesidir. Allah mümin kulunu günahlardan ve kötülüklerden temizlemek için imtihana tabi tutmaktadır. Dinine içtenlikle bağlı olan kuluna karşı hissettiği merhamet duygusundan dolayı, onu kıskançlık duyduğu şeylerden uzaklaştırmayı arzular. Bu, Allah’ın kulunu seçkin kılmak istemesinden kaynaklanmaktadır (Teymiyye, 2015: 189-191). Nitekim hadis-i şerifte belirtildiği gibi “...Sad ibn Ubâde’nin bu gayret ve hamiyetinden hayret mi ediyorsunuz? (Hayret etmeyiniz!). Vallahi ben elbette Sad’dan daha kıskancım. Allah da benden daha kıskançtır. İşte Allah’ın bu gayretinden dolayıdır ki Allah açık – kapalı bütün çirkin işleri haram kılmıştır.” (Buhari, Nikah 108, Tevhid 20; Müslim, Tevbe 33).

İbn Kayyim el-Cevziyye (2007: 84-86) günahların Allah için olan kıskançlık duygusunu söndürdüğünden bahseder. Kişi günahlarla içli dışlı olursa, kendisi, ailesi ve diğer kimseler için kıskançlık duygusu zayıflar ya da yok olur. Çirkin olan şeyleri artık çirkin görmemeye başlar ki bu durumda kişi yok oluşa giden kapıdan ilk adımı atmış olur. Zira müsbet kıskançlık kalbi muhafaza eder, kötülükleri ve çirkin şeyleri ondan uzaklaştırır. Kalpteki kıskançlık bedendeki hastalığı yok eden ve onunla mücadeleyi sağlayan bağışıklık ve direnç gücüne benzer. Bu güç zayıfladığında hastalık bedene de yerleşir.

1.9. Hasetle Başa Çıkma Yolları

Psikolojik bakış açısına göre haset duygusunu tamamen yok etmek yerine, hasedin şiddetini ve etkisini azaltmak ya da onu gıpta, imrenme gibi başka bir duyguya dönüştürerek bu duygunun bireyin benlik gelişimine katkıda bulunması hedeflenir. Bu yüzden haset ve hasetle ilişkili duygulardan kaynaklanan bazı davranışların altında yatan koşulları kınamak, bu tür duyguları doğrudan kınamaktan çok daha rasyonel bir tutumdur. Haset duygusu bazı yararlı sosyal işlevlere sahip olduğu için bu duyguyu patolojik olarak görmek doğru değildir (Ben-Ze'ev, 2001: 324). Hedeflememiz gereken şey, bazı filozofların hayal ettiği gibi duyguların hiç olmadığı ya da öfke ve kıskançlık gibi tipik olarak hoş karşılanmayan duyguların olmadığı bir hayat değil, doğru zamanlarda ve doğru oranlarda, tüm farklı duyguların hayata kattığı uyumlu bir bütünü yakalamaktır (Kristjánsson, 1996: 180).

Aşağıda haset duygusuyla başa çıkabilmek için faydalı olabilecek bazı önerilere işaret edilmiştir.

(i) Öncelikle haset duygusunun farkında olmak, bu duyguyla başa çıkmanın ilk adımı olarak görülebilir. Bu farkındalık, haset eden kimsenin saldırganlığını azaltmasına ve özne-nesne arasındaki boşluğu kapatmak için alternatif çözümler aramasına yardımcı olabilir. Haset duygusunun farkına varmak ve onu kabullenmek içsel kontrolü güçlendirir (Berman, 2007a: 22). ii) Duygusal farkındalık elde etmek (Quintanilla ve Jensen de López, 2013: 85), yeterli derecede sevgi ve şefkat duygusuna sahip olmak, samimiyet ve şükran hissedebilmek, rakibe olan haset hissini dengede tutabilmek ve kendi varlığımızın bilincinde olmak gibi faktörler haset duygusunu kontrol altına almada temel alternatifler olarak görülebilir (Joseph, 1986: 22). iii) Üretkenlik, haset duygusunun azalmasında önemli bir faktördür. Haset edenlerin üretkenlik için çaba sarf etmeleri onları haset

duygusundan uzaklaştırır. İşlevsel ve etkin bir üretkenlik bireye kendisini daha yetenekli hissettireceği için gıpta duygusunun ortaya çıkma ihtimali oldukça yüksektir (Berman, 2007a: 92). iv) Hasetle başa çıkmanın bir diğer yolu da kişinin kendi lehine olacak şekilde karşılaştırmalar yapmasıdır. Kişinin diğerlerinden daha iyi olduğuna dair bir algıya sahip olması, hasetle baş edebilmenin bir yolu olarak görülebilir (Lazarus ve Lazarus, 1994: 32). Başka bir deyişle olumsuz karşılaştırmalar üzerinde durmamak ve haksızlığa uğramış kişi hissine karşı kapılmamak gerekir (Kets de Vries, 2009: 147). v) Arzulanan bazı şeylerin iyilikten ziyade zarar verici olduğunun ve mutluluk sağlamayacağını farkında olmakla haset duygusu törpülenebilir. Zenginliğin veya şöhretin hakiki bir mutluluk sağlamadığına inanmak, zengin veya ünlü kimselere haset etmeyi engelleyici bir tutumdur (Lazarus ve Lazarus, 1994: 34). vi) Bireyler arasındaki zenginlik, statü, güç gibi farklılıklar şans, Allah'ın takdiri ve sıkı bir çalışmanın sonucu olarak rasyonelleştirilirse haset duygusunda azalma görülür (Clanton, 2006: 440). vii) Duygusal patlamaları kontrol altına almak, günlük rutinleri sürdürmek veya istenilen nesnenin, niteliğin ya da ilişkinin önemini yeniden değerlendirmek haset ve kıskançlıkla başa çıkmada etkili stratejilerdir. Bireyin kendi özellikleri hakkında pozitif düşünmeyi öğrenmesi haset ve kıskançlığın yoğun öfke üretmesini veya depresyona dönüşmesini önleyici bir yoldur (Salovey ve Rodin, 1988: 27-31). viii) Haset duygusunu azaltmak için bir diğer strateji, haset edilen kişinin başarı yolunda yaşadığı başarısızlıkları ortaya çıkarmaktır. Nitekim Brooks ve arkadaşlarının (2019: 673-676) gerçekleştirdikleri araştırmada, katılımcılara bir girişimcinin başarıları ve bu başarıları elde etme sürecinde yaşadığı başarısızlıklar hakkında bir konuşma dinletilmiştir. Sonrasında katılımcıların haset ve gıpta düzeyleri ölçülmüş ve neticede katılımcıların gıpta duygularının arttığı ve daha çok çalışmak için motive oldukları tespit edilmiştir (ix) Kaçınma, bastırma, inkâr, yansıtma, karşıt tepki gibi savunma mekanizmaları, haset duygusunu önlemek için kullanılan diğer yöntemler arasındadır (Rosenblatt, 1988: 63). x) Hasetten kurtulmanın bir diğer yolu, bizden daha iyi durumda olan birisini ekseriyetle düşünmeye başladığımızda, aslında dünyadaki pek çok insandan ne kadar daha şanslı olduğumuzu hatırlamamızdır. Böylece sahip olduğumuz şeylerin farkına varır ve bundan memnuniyet duyarız. Böyle bir tutum, evrendeki ilahi iradenin işleyişine dair dîni inançtan kaynaklanır. Kadere iman etmek ve hakiki mutluluğun maddi kazanımlar, güç, statü, aile gibi dış faktörlerle değil anlamlı bir hayat sürme ve bazı içsel değerleri benimsemekle elde edebileceğini kabul etmek gerekir (Schimmel, 1997: 68-80).

İslam ahlak düşüncesinde de haset duygusunu tamamen yok etmek gibi bir amaç ortaya koyulmaz. Birey kendinde var olan ve kendi aleyhine ve şerrine çalışan güçlerle mücadele etmekle sorumludur ve ancak böyle yaparak olgunluğa ulaşabilir, kendini gerçekleştirebilir. Eğer birey başkasına haset etmeyi hoş görmüyor ve onunla mücadele ediyorsa, bu kötü duygunun ve düşüncenin bireye zarar vermesi beklenemez. Çünkü bu kötücül duygular insan bütünlüğünden bağımsız davranış ortaya koyma gücüne sahip değildir. Çoğu İslam düşünürü hasedin tedavisinde başarı oranını arttıran etkenin hasedin zararlarını bilme ve idrak etme gerekliliği olduğunu ifade eder. Onlar da genel olarak hasetten kurtulmak için bilişsel ve davranışsal yöntemleri önerirler. (Gazâli, 2019, IV: 563-570; Mâverdi, 2013: 528; Muhâsibî, 2011: 567; Râzî, 1988, III: 334-337). Bilişsel açıdan haset duygusuyla mücadele etmenin en kestirme yolu, haset edenin hasedinin dünyada ve ahirette kendisine zarar vereceğini, haset ettiği kimseye ise faydalı olacağını bilmektir. Çünkü haset eden kimse günlük yaşantısında sürekli üzüntü, kaygı ve gerginlik üretir. Bu durum kronik stres durumlarına ve somatizasyonlara yol açar. Dolayısıyla onun için dingin ve sükûna ermiş bir ruhsal dünya mümkün görünmemektedir. Ahirette ise haset ettiği kimsenin günahlarını üstlenmek durumunda kalacaktır. Zira davranışa dökülmüş haset İslam ahlak düşüncesinde kul hakkı olarak değerlendirilmektedir. Bu duyguyla davranışsal olarak başa çıkmak için haset duygusunun tersi davranışlar sergileme iradesi göstermek terapötik bir etkiye sahiptir. Haset ettiğimiz kimseyi takdir etmeyi ve övmeyi başarabilmek başa çıkma yöntemi olarak önerilir. Bu yöntem İslam düşüncesinde “ameli ilaç” da denir (Gazâli, 1990: 471).

Tüm bunlardan hareketle, psikolojik bütünlük kazanımı ile dinî veya evrensel değerlere dayalı bir ahlâki alan inşasının, hasetle başa çıkmada etkili bir yol olduğunu ifade edebiliriz. Benlik algısını zayıflatan sâiklerin iyileştirme sürecine sokulması, hasede neden olan etkenleri atomize edebilir ve pozitif yönde düşünsel ve eylemsel hareketlilik hasedin süreç içerisinde zayıflamasına ve gıpta duygusunun yerleşmesine zemin hazırlayabilir. Diğerkamlık, adalet gibi içselleştirilen kuşatıcı ahlaki değerlerin, sergilenen değer yüklü tutumların ve benimsenmiş dini öğretilerin yanı sıra, Allah’a güçlü bir bağla bağlanma, onun takdirine boyun eğme, başkalarının da Allah katında bizim gibi değerli olduğunun bilincinde olma hali hasetle mücadele sürecinde önemli bir mihenk taşı olarak değerlendirilebilir.

2. DİN ve DİNDARLIK

2.1. Din Kavramı

Dindarlığı tanımlamaya yönelik bir çabaya girişmeden önce daha temel bir mesele olan dinin ne anlama geldiği hususunu ele almak gerekir. Din kavramı üzerinde yapılmış çeşitli tanımlamalar mevcut olmakla birlikte dinin çok boyutlu ve karmaşık yapısı ve hiçbir unsura indirgenmeye imkân vermemesi dinin kendisiyle ilgili kesin bir tanım ortaya koymayı zorlaştırmaktadır (Hökelekli, 2008: 68; 2015: 37). Çünkü din duygular, inançlar, tutumlar, değerler ve çeşitli davranış biçimlerinden oluşan bütüncül bir olgudur (Batson, Schoenrade ve Ventis, 2017: 5). İnsan ruhunda önceden kararlaştırılmış ve bir iç sebeplilikle davranışı yönlendiren tek boyutlu ve zorlayıcı bir tezahür değildir. İnsanın hem içindeki psikolojik varlığı ile hem de dışındaki sosyal ve kültürel varlığı ile bir bütün oluşturmaktadır (Hökelekli, 2008: 71). Dini, kendisini oluşturan aslî unsurlar açısından ele alan özsel yaklaşım ile birey ve toplum hayatında yerine getirdiği fonksiyonlar açısından ele alan işlevsel yaklaşım açısından tanımlamak mümkündür. Özsel yaklaşım, dini kendine özgü bir gerçeklik olarak, yani kutsalı/tabiatüstünü merkeze alarak tanımlarken (Argyle ve Beit-Hallahmi, 1975: 1, James, 2017: 41; Vergote, 1999: 15); işlevsel yaklaşım dini, bireye ve topluma yönelik faydaları açısından tanımlamaktadır (Batson ve ark., 2017: 6). Özsel tanımlardaki kutsal, aşkın, inanç, insanüstü, kutsal kozmos ve ruh gibi kavramlarına karşılık işlevsel tanımlarda bütünleşme, profan, kilise, cami, sosyalleştirme, meşrulaştırma, anlamlandırma, sembolleştirme ve aşkınlaştırma gibi dünyevi kavramlar yer almaktadır (Eyüpoğlu ve Batuk, 2015: 103).

2.2. Dindarlık Kavramı ve Boyutları

Din kavramı üzerinde ortaya çıkan tanımların çeşitliliği ve bundan kaynaklanan belirsizliklerin çoğu dindarlık kavramı için de geçerlidir (Kurt, 2009: 2). Dinin çok boyutlu girift bir kavram olması farklı dindarlık tanımlarını da beraberinde getirmiştir. Genel itibarıyla dindarlık, belli bir dinin inanç ve öğretilerinin belli zaman ve şartlarda, kişi, grup ya da toplum tarafından yaşanması olarak tanımlanmaktadır (Hökelekli, 2015: 43). Dini yaşama hali olan dindarlık, kişisel ve toplumsal alanda dinî kural ve ritüellerin yerine getirilmesi ile görünüm kazanır (Bilgin, 2003: 195). Dindarlığın bireyin dini ve dinin gerekliliklerini merkeze alarak ortaya koyduğu tutum ve davranış biçimi anlamına geldiği söylenebilir. Din Psikolojisi literatürüne bakıldığında dindarlığın, kişilik ve davranışın çeşitli görünüşleri açısından bireysel farklılıkları ifade eden önemli bir sosyo-

kültürel faktör olarak değerlendirildiği görülecektir. Din psikologlarının daha çok subjektif dindarlığı tanımladıkları, dinin bireyin hayatındaki önem ve merkeziliğe dikkat çektikleri görülmüştür (Mehmedoğlu, 2013: 178). Bireylerin zihinsel, duygusal, ahlaki ve dini gelişimleri, aile, grup, kitle iletişim araçları ve diğer çevresel etkenler, eğitim düzeyi, tecrübe edilen olaylar, yaşantılar ve dini algılama düzeyleri dindarlığı etkileyen faktörler olarak gösterilebilir (Peker, 2012: 42).

Dindarlığın geniş inanç ve uygulama şekillerini kapsayan çok unsurlu yapısı ile birbirinden farklı özelliklere sahip olan dinlerin, farklı kültürel ve kişisel unsurlarla dönüşerek renkli ve çeşitli şekillerde ortaya çıkması (Köse ve Ayten, 2012: 110), dindarlığın çok boyutlu bir şekilde incelenmesi gerekliliğini beraberinde getirmektedir. Ancak din kavramının tanımlanmasında karşılaşılan zorluklar, dindarlığın ölçülmesinde de ortaya çıkmaktadır (Yıldız, 2001: 23). Dindarlığı ölçmek üzere yapılan ilk çalışmalarda dindarlık tek boyutlu olarak tanımlanmaya ve ölçülmeye çalışıldığı için, geliştirilen ölçeklerde sadece dini inanç ve kiliseye karşı tutumların ölçülmesine ilişkin ifadeler yer verilerek dindarlığın kapsamı ve anlamı oldukça daraltılmıştır (Ünalın Turan, 2013: 45). Başlangıçta tek boyutlu bir olgu olarak karşımıza çıkan dindarlığın zamanla birden fazla boyutu olduğu/olabileceği düşüncesi gelişmiş ve bunun sonucunda da dindarlığın farklı boyutlarını ortaya koyduğunu iddia eden çalışmalar ortaya çıkmaya başlamıştır (Altınsu Sönmez, 2016: 559). Ancak dindarlığı ve çeşitli dinî yaşayış biçimlerini sınıflandırma çabası, bazı temel zorlukları da beraberinde getirmektedir. Çünkü belli bir sınıflandırma yapabilmek için, üst bir çatı oluşturarak dindarlığı ve dini yaşayış biçimlerini bu çatı altına yerleştirmek ve buradan hareketle bir tanımlamaya ulaşmak gerekmektedir. Bu da dinin tanımlanması kadar zor ve karmaşık bir sürecin göstergesidir. Zira hiçbir tanım, sınıflama ve kavramlaştırma din ve dindarlığı tam olarak açıklayabilme potansiyeline sahip değildir (Yapıcı, 2002: 76). Bu sebeple birbirinden farklı dindarlık tiplerinden ve farklı boyutlandırma tarzlarından bahsetmek mümkündür. Ülkemizde yapılan çalışmalara baktığımızda Peker (2012: 43-46) Kur’ana göre dindarlık boyutlarını “inanç, ibadet, ahlâk, düşünce, duygu, bilgi boyutları”, Uysal (1995: 268), “inanç, bilgi, hayata etki, ibadet/davranış ve ibadetin ferdi ve sosyal fonksiyonu”, Seyhan (2015: 408) ise “dini değer, dini bilinç, dini davranış boyutu” olarak ele almaktadır. Bu çalışmada ise dindarlık, genişlemesine boyutlandırma üzerinden ele alındığı için, dindarlık boyutları arasından yalnızca Glock ve Stark’ın dindarlık tasnifine yer verilecektir.

Glock ve Stark (1962: 99-108) dini, çok boyutlu bir yapı olarak ele almış ve aşağıdaki şekilde tasnif etmişlerdir. i) *İdeolojik Boyut*: Dinler, inanç ilkelerinden oluşan muayyen bir sistem kurar ve müntesiplerden bu ilkelere inanmaları beklenir. Bu ilkelerin kabul edilmesiyle birlikte ilahi bir gücün ve iradenin varlığı da kabul edilmiş olur (Glock, 2017: 296-301). Dindar kimse, inandığı Tanrı'nın her şeyi yaratan ve mutlak güç sahibi olduğunu kabul eder (Köse ve Ayten, 2012: 110). Bu boyut, inancın kişinin hayatında ne kadar belirgin olduğu ve bu inancın ne kadar güçlü tutulduğu ile ilgilidir (Paloutzian, 2017: 24). ii) *İbadet Boyutu*: Bir dinin müntesiplerinin yerine getirmesi beklenen dua, oruç, tevbe, dini etkinliklere katılım gibi bazı dinî pratikleri içine alır (Glock ve Stark, 1962: 99). iii) *Tecrübe Boyutu*: Bu boyut, dindar kişinin herhangi bir zaman diliminde nihai gerçekliğin doğrudan bilgisine ulaşabileceğini veya dini duyguyu deneyimleyebileceğini ifade eder. (Glock ve Stark, 1962: 99). Bu duygu korku, vecd, huşu, mutluluk gibi duygu hallerinin yanı sıra evren veya ilahi varlıkla olan bir ilişkide de ortaya çıkabilir. Bu boyut, dindarlığın diğer boyutlarıyla zorunlu olarak ilişkilidir. “*İhtiyaç, idrak, tevekkül ve korku*” şeklindeki dört bileşen, bireylerin yaşantısında dini tecrübenin formu olarak tezahür edebilir (Glock, 2017: 295-309). Her din, bireysel dindarlığın bir işareti olarak öznel dini deneyime belli bir değer verir (Glock ve Stark, 1962: 99). iv) *Entelektüel Boyut*: Bireyin inancı hakkında bilgi sahibi olmasıdır. Bu, inançla ilgili temel kaideleri ve kutsal metne dair bilgiyi ihtiva eder. Bir inanç hakkında bilgi sahibi olma, o inancın kabulü noktasında ön koşul olduğu için ideolojik ve entelektüel boyut birbiriyle ilişki içindedir (Glock ve Stark, 1962: 99). v) *Etki Boyutu*: Diğer tüm boyutların (dini inanç, pratik, tecrübe ve bilginin) birey üzerindeki etkilerinin sonuçlarını kapsar. Bu boyutta, insanların ne yapmaları veya yapmamaları gerektiğini belirleyen tüm dini emirler ve davranış tarzları yer alır (Glock ve Stark, 1962: 99).

2.3. Dindarlık ve Duygular

Duygu düzenlemesinin bazı formları ile yakından ilişkili olan din, olumsuz duyguları düzenlemeye ve bunlarla baş etmeye yardımcı olan aslî bir olgudur¹⁷. Dinler,

¹⁷ Sayısız çalışmada din, dindarlık, dini tutum ile mutluluk ve öznel iyi oluş arasındaki pozitif ilişki izaha gerek kalmayacak şekilde kanıtlanmıştır (Abdel-Khalek, 2006: 91; Abdel-Khalek ve Singh, 2019: 6; Francis, Robbins ve White, 2003a: 52; Francis, Ok ve Robbins, 2016; Francis, Katz, Yablon ve Robbins, 2004: 325; Gundlach ve Opfinger, 2013: 531; Maheshwari ve Singh, 2009: 288; Stavrova, Fetchenhauer ve Schlösser, 2013: 98; Jesarati ve ark., 2013: 1453; Abdel-Khalek, 2010: 1138; Abdel-Khalek, 2012b: 45-48; Chatters, 2000: 343-345; Seeman, Dubin ve Seeman, 2003: 55-60; Soydemir, Bastida ve Gonzalez, 2004: 671; Tiliouinea, Cummins ve Davern, 2009: 70).

inananlara hem sıradan günlük olaylarda hem de büyük yaşam zorluklarında olumlu anlam bulmalarına yardımcı olduğu kadar, bireylerde sevinç, dinginlik, huşu, şükran ve umut gibi olumlu duyguları beslerler (Fredrickson, 2002: 211). Din/maneviyat, dindarlık yoluyla, olumsuz duygulardan olumlu duygulara geçişi hızlandırmakta, böylece iyi oluşa ve pozitif gelişime katkı sağlamaktadır (Cappellen ve Rimé, 2014: 133-140). Vishkin ve arkadaşları (2016: 254-258) dindar bireylerin, olumsuz uyaranlara karşı duygusal tepkilerini azaltmak için bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanmakta daha başarılı olduklarını tespit etmiştir. Özellikle dua veya meditasyon gibi manevi/dini faaliyetlere düzenli katılım, bireylerde olumsuz duyguları engelleme ve olumlu duyguları yükseltme kapasitesini arttıran yapısal ve işlevsel nöral değişiklikler sağlayabilmektedir (Burris ve Petrican, 2014: 103). Dindarlık, Müslüman ve Hristiyan topluluklarda düşük düzeyde negatif duygu ve duygusal bozukluk ile ilişkili olduğu gibi, aynı zamanda yüksek düzeyde pozitif duygu ve ruh sağlığı ile de ilişkilidir. Bu da iyi oluşun, mutluluğun, iyimserliğin, yaşamda anlam ve amaç duygusunun, benlik saygısının daha yüksek düzeyde nevrotiliğin ise daha düşük düzeyde olduğu anlamına gelmekle birlikte daha fazla sorumluluk, daha fazla uyumluluk ve yeni deneyimlere daha fazla açıklık gibi bireylerin olumlu kişilik özelliklerine sahip olduğu anlamına da gelmektedir (Koenig ve Shohaib, 2014: 193). Genel dindarlık (örneğin, dinin önemi), dini uygulamalar (örneğin, duanın sıklığı, dini etkinliklere katılma) ve olumlu dini temel inançlar (örneğin, Tanrı'ya güvenme) daha düşük düzeyde endişe, kaygı ve depresif belirtilerle ilişkilidir (Rosmarin, Krumrei ve Andersson, 2009: 60). Nell ve Rothmann (2018: 257)'ın yapısal eşitlik modellemesine göre dindarlık, umut ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, dindarlığın öznel iyi oluşu pozitif olarak yordadığı, dindarlık düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun ve olumlu duygulanımın arttığı, buna karşılık olumsuz duygulanımın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Etkili bir dini bağlılık yüksek yaşam doyumunu için önemli bir faktördür (Greene ve Yoon, 2004: 255).

Dinî inanç, pratik ve öğretilerin genel olarak salt formel ve şekli kuralların ötesinde bireyin duygularını düzenlemesi, duygularını doğru ve sağlıklı bir şekilde ifade etmesi ve açığa vurması, agresif duygularını daha düşük düzeyde deneyimlemesi, dürtüsel davranışlarının kontrolünü sağlaması gibi yapıcı etkileri bulunmaktadır. Aynı zamanda iyi oluşu yükseltmede ve iyi oluşun sürekliliğini korumada temel duygulardan olan mutluluk, yaşam doyumunu, sevinç, iyimserlik gibi duyguların daha yüksek düzeyde deneyimlenmesine ve prososyal davranışların daha etkin bir şekilde sergilenmesine

imkân sağlamaktadır. Bu sayede haset, kibir gibi kişinin kendisi, çevresi ve nihayetinde Tanrı ile ilişkisini büyük ölçüde zedeleyen ve bozan duyguların alanı ve etkisi daralarak psikolojik bütünlüğün ve dengenin korunması mümkün olmaktadır.

3. İYİ OLMA HALİ

3.1. İyi Oluş Kavramı

İyi oluş, optimal psikolojik işlevselliği ve deneyimi ifade eden bir kavramdır. Entelektüel tarihin başlangıcından beri, optimal deneyimi neyin tanımladığı ve neyin “iyi yaşamı” oluşturduğu konusunda önemli tartışmalar meydana gelmiş ve bu tartışmalar teorik ve pratik açıdan çeşitli sonuçlara yol açmıştır (Ryan ve Deci, 2001: 142). Bu bağlamda pozitif psikoloji, optimal insan işleyişinin tüm yönleriyle ilgilenen araştırmacılar ve uygulayıcılar için kavramsal bir yuva sağlamıştır (Linley ve Joseph, 2004: 3). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000: 5), pozitif psikolojiyi öznel, bireysel ve grup olmak üzere üç boyutta ele almaktadır. Öznel düzeydeki alan, değerli öznel deneyimlerle ilgilidir. Bunlar, yaşam doyumunu ve iyi oluşu içeren geçmiş boyutu, umut ve iyimserliği içeren gelecek boyutu ve son olarak da akış ve mutluluğu içeren şimdi boyutudur. Bireysel düzey ise cesaret, kişilerarası beceri, estetik duyarlılık, azim, affedicilik, maneviyat, yüksek yetenek, hikmet gibi pozitif kişisel özelliklerle ilgilidir. Son olarak grup düzeyi ise sorumluluk, fedâkarlık, hoşgörü, iş ahlakı gibi vatandaşlık erdemleri ile ilgilidir. Görüldüğü gibi pozitif psikoloji bireyi tüm yönleri ile ele alırken ayrıca bireyin içinde bulunduğu grupla yani toplumla ilişkisine de değinmektedir.

Sosyal bilimlerde iyi olmanın yapısının daha derin ve kapsamlı bir şekilde inceleme konusu yapıldığı görülmektedir. Literatürde iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumunu, yaşam kalitesi, olumlu ve olumsuz duygulanım gibi iyilik durumuna karşılık gelen çok sayıda kavram ve sözcük bulunmaktadır. Bu kavramlar birbirlerinden farklı olsalar da büyük oranda birbirleriyle ilişkilidirler. Çünkü bu kavramlar, bireyin olumlu işlevselliğini ve iyi oluşunu sağlayan şartları temel alırlar (Özen, 2010: 48). İlgili literatürde iyi olma üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında iki temel yaklaşım olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki hazcılık (hedonizm), diğeri ise psikolojik işlevselliktir (eudaimonism) (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: 1007; Ryan ve Deci, 2001: 142-147). Zevk ve mutlulukla ilişkilendirilen hazcılık, bedensel zevklerden acıdan kaçınmaya, muhtelif arzuların kişisel çıkarlarına kadar geniş bir yelpazede çeşitlilik gösterir. Psikolojik işlevsellik ise bizatihi iyi oluş ile tam işlevsellik, anlamlılık,

kendini gerçekleştirme, canlılık gibi pozitif değişkenlere odaklanır (Ryan ve Deci, 2001: 142-147).

Cowen (1991: 406-407) iyi olma halinin, farklı gelişim dönemlerinde gerekli olan belirli yeterliliklerin yanı sıra kişilerarası iletişim, problem çözme, öfke kontrol becerileri gibi daha genel yaşam yeterlilikleri, stresli yaşam olayları karşısında sağlıklı bir şekilde başa çıkma becerisi, bireyin öz yeterliliklerine ve hayatlarına dair kontrol duygusunu güçlendirme gibi kazanımlar ile desteklenen bir dizi olumlu işlevsel yön ile tanımlanması gerektiğini öne sürmüştür. İyi oluşu sosyal perspektiften ele alan Keyes (1998: 122-123), optimal işleyişi ve ruhsal sağlığını anlamak için, sadece bireysel ölçütlerin değil aynı zamanda sosyal ölçütlerin de olması gerektiğini vurgulayarak çok boyutlu sosyal iyi oluş modeli geliştirmiştir. Çünkü sosyal yapı ve topluluklar içinde yer alan bireyler, çeşitli sosyal görevler ve zorluklar ile karşılaşır. Bu yüzden iyi oluş için sosyal ölçütler önem arz etmektedir. Bu ölçütler, sosyal bütünlük, sosyal kabul, sosyal gerçekleştirme, sosyal katkı ve sosyal uyum olarak belirlenmiştir.

Çok boyutlu bir iyi oluş modeli inşa eden Seligman (2011: 40-50) modelini olumlu duygular, bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler, anlam ve başarı olmak üzere ölçülebilir beş bileşen üzerine inşa etmiştir. Bu modele göre iyi oluşun her bir bileşeni üç özelliğe sahip olmalıdır. i) İyi oluşa katkıda bulunmalıdır. ii) Bireyler onu diğer unsurlardan birini kazanmak için değil, kendi iyiliği için istemelidir. iii) Diğer unsurlardan bağımsız olarak tanımlanmalı ve ölçülmelidir. Bu modele göre, iyi oluşun ilk bileşeni olan *olumlu duygular*, aynı zamanda Seligman'ın otantik mutluluk kuramının da ilk bileşenidir. Mutluluk ve yaşam doyumu, olumlu duygu bileşeninin altında yer alır (Seligman, 2011: 41). Olumlu duygu mutluluk, zevk ve rahatlık gibi hedonik duyguları kapsar ve gelişme için bir işaret görevi görür (Khaw ve Kern, 2014: 4). İyi oluşun ikinci bileşeni *bağlanma*, belirli bir faaliyet, organizasyon veya nedene yönelik derin bir psikolojik bağlantıya (ilgilenme, meşgul olma ve tüm dikkatini verme vb.) atıfta bulunur. Tam katılım seviyeleri ve bir akış durumu olarak tanımlanmıştır (Khaw ve Kern, 2014: 5). *Olumlu ilişkiler* olarak ifade edilen bir diğer bileşen, Seligman (2011: 50)'a göre sıkıntılı ve zor zamanlarda diğer insanlar için güvenilir bir dayanak ve iyi hissettirecek bir ilaç gibidir. İlişkileri, toplumla veya toplulukla bütünleşme duygularını, sevilen kişiler tarafından önemsenmeyi ve sosyal ilişkilerden memnun olmayı içerir (Khaw ve Kern, 2014: 5). Dördüncü bileşen *anlam*, yaşamda bir amaç ve yön duygusuna sahip

olmak ve kendinden daha büyük bir şeye bağlı olduğunu hissetmek anlamına gelir (Khaw ve Kern, 2014: 5). Başka bir deyişle hayatın anlam yüklü olduğunun kavranmasıdır (Seligman, 2011: 43). Son bileşen olan *başarı* bireyde olumlu duygu uyandırmadığında, herhangi bir anlam ifade etmediğinde ya da olumlu ilişkiler için herhangi bir katkı sağlamadığında bile, bireyin kendi iyiliği için arzuladığı bir şeydir (Seligman, 2011: 45). İyi olma halinin ne olduğunu ele alan farklı bir çok yaklaşım olmakla birlikte bütün kuramcılar "iyilik halinin", bireyin kendi iyilik hâl düzeyini belirlemede, aktif rol oynadığı bir yaşam biçimi olduğu konusunda ortak fikre ulaşmışlardır. İyi olma, karşılaşılan problemlerle mücadele edebilme gücü ve bu mücadelede gösterilen süreklilik ile sahip olunan değer ve yöntemlere bağlılık ve iç ve dış koşulları kontrol edebilme durumu olarak ifade edilebilir (Göcen, 2014: 93). Dolu ve üretken bir hayat sürebilme, çeşitli duygusal ve psikolojik stres kaynaklarına karşı etkili bir şekilde başa çıkabilme kapasitesi, güçlü, derin, kalıcı motivasyonlara sahip olma ile kişilerin sosyal hayatta gösterdikleri pozitif işlevsellik ve iyi oluş arasında doğrusal bir ilişkiden söz edilebilir.

3.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, günlük deneyimin duygusal yönlerini kapsayan geniş kapsamlı bir kavramdır (Warr, 1978: 111). Çeşitli araştırmacılar psikolojik iyi olma halini duygusal, fiziksel, bilişsel, ruhsal, kişisel ve sosyal süreçlere göre ele alıp kavramsallaştırmışlardır (Roothman, Kirsten ve Wissing, 2003: 212). Genel anlamda psikolojik iyi oluş bireyin mutluluk ve yaşam doyumunun daha yüksek düzeyde, ruhsal bozukluk belirtilerinin ise daha düşük düzeyde olmasını ifade etmektedir (Cirhinlioğlu, 2010: 107). Bununla birlikte, psikopatolojinin yokluğu, kişiye mutlaka yaşam doyumunu ve psikolojik olarak iyi olma hali sağlamaz (Adler ve Fagley, 2005: 80).

İlk kez psikolojik iyi oluş kavramını ele alan Bradburn (1969: 9)'a göre psikolojik iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygulanım olmak üzere iki bileşenlidir. Olumlu duygulanımlar olumsuz duygulanımlara göre, ne kadar fazla deneyimlenirse, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de o derece yüksek olmaktadır. Ryff (1989a: 1070-1071)'a göre psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunun temel bileşenlerinden farklı olarak çok boyutlu bir yapıdır. Ona göre iyi oluş ile ilgili psikolojik yaklaşımlar üç açıdan eksiktir. Bunlar, i) Bu yaklaşımların çok azının güvenilir ölçme ve değerlendirme araçlarına sahip olması, ii) İyi oluş ölçütlerinin geniş ve kapsamlı olması nedeniyle pozitif psikolojik işleyişte yer alan ölçütlerden hangisinin daha önemli

olduğuna dair karar verme zorluğu, iii) Psikolojik iyi oluğuyla ilgili literatürün değer yüklü olmasıdır. Buradan hareketle, Ryff (1989a: 1070) kişilik ve gelişim kuramcılarının pozitif psikolojik işleyişe ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak “*Psikolojik İyi Oluğu*” modelini oluşturmuştur. Bu modelde Maslow (1968)’un kendini gerçekleştirme, Allport (1961)’un olgunlaşma, Rogers (1961)’in tam işlev yapan insan, Jung (1933)’un bireyselleşme kavramları, Erikson (1968)’un psiko-sosyal aşamaları, Buhler (1935)’in temel yaşam eğilimleri, Neugarten (1973)’in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri, Jahoda (1960)’nın belirlediği olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden yararlanmıştır. Her ne kadar psikolojik sağlığa ilişkin literatür, psikolojik yapının negatif sonuçlarıyla ilgili ayrıntılı bilgilerle dolu olsa da pozitif sağlığa ilişkin bazı açıklamaları da içermektedir (akt. Ryff, 1989a: 1070). Bu alt boyutlar incelendiğinde psikolojik iyi oluğu teorisinin insanların olumlu işlevlerini inceleyen kuramların birleşmesiyle oluğuğu görülecektir (Özen, 2003: 54).

“Psikolojik İyi Oluğu Modeli” psikolojik işlevselliğe vurgu yapmakta ve altı boyuttan oluğmaktadır. Bu boyutlar, i) *Kendini Kabul*: Bireyin kendisine karşı olumlu değerlendirmesini, kendisi ile barışık olmasını ile geçmiş yaşantısının kabulünü kapsar. Aynı zamanda kişinin iyi ve kötü yönlerini kabul etmesini içerir. ii) *Diğerleriyle Olumlu İlişkiler*: Kişilerarası ilişkilerde samimiyeti ve güveni ifade eder. Güçlü bir empati, şefkat ve yakınlığı kapsar. Başkalarıyla kurulan olumlu ilişkiler pozitif ruh sağlığının önemli bir unsurudur. Çevreyle kurulan sağlıklı ve doyurucu ilişkiler psikolojik iyi oluğu halini pekiştirecektir. iii) *Özerklik*: İç denetime sahip olmayı ifade eder. Başkasının onayına bağlı kalmak yerine bireyin kendi kararlarını özgürce alabilmesini içerir. Belli şekillerde düşünmeye ve hareket etmeye yönelik toplumsal baskılara direnmeyi kapsar. iv) *Çevresel yeterlik*: Bireyin kendi ihtiyaçlarına uygun şekilde çevreye aktif katılımı ile çevreyi yönetme ve kontrol etme becerisini ifade eder. Birey, çevresindeki fırsatları etkin bir şekilde kullanır. v) *Yaşam Amacı*: Bireyin yaşamın bir anlamı ve amacı olduğuna dair inancıdır. Birey yaşam motivasyonu veren inançlara, hedeflere ve yönlendirilmişlik duygusuna sahiptir. Şimdiki yaşamının ve geçmiş yaşantılarının bir anlamı olduğu inancını taşır. Belirlenmiş yaşam amacı, üretkenliği ve bütünleşmeyi sağlar. Anlamli bir hayat da pozitif ruh sağlığına işaret eder. vi) *Bireysel gelişim*: Bireyin potansiyellerinin farkına varması ve onu geliştirmesidir. Gelişime, öğrenmeye ve değişime açık olmayı gerektirir. Sürekli bir gelişme hissini ifade eder (Ryff, 1989a: 1071; Ryff, 1995: 101; Ryff ve Singer, 1996: 15; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: 1008).

Özetle geniş bir alanı kapsayan bu altı boyut, kişinin kendisi ve yaşamı hakkındaki olumlu değerlendirmelerini, sürekli gelişme duygusu içinde olmasını, yaşamın amaçlı ve anlamlı olduğuna dair inancını, diğer insanlarla iyi ilişkilere kurmasını, yaşamını ve çevresini etkin bir şekilde yönetme/idare etme kapasitesini ve kendi kararlarını verebilmesini içerir (Ryff, 1995: 99).

3.3. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, insanların kendi yaşamlarıyla ilgili öznel değerlendirmelerine göre, deneyimledikleri iyi oluş düzeyini tanımlamak için kullanılan şemsiye bir terimdir. Olumlu veya olumsuz olan bu değerlendirmeler yaşam doyumu, ilgi ve sorumluluk, yaşam olaylarına ilişkin sevinç ve üzüntü gibi duygusal tepkilerle birlikte iş, ilişkiler, sağlık, eğlence, anlam ve amaç ile diğer önemli alanlardan elde edilen doyum ile ilgili yargıları ve hisleri içerir (Diener ve Ryan, 2009: 391). Öznel iyi oluş kavramını doktora çalışmasında ilk kez geniş bir şekilde inceleyen Wilson (1967: 294) mutlu insanların, “genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, yüksek maaşlı, dışadönük, iyimser, endişeden uzak, dindar, evli, yüksek benlik saygısına, yüksek iş gücüne (high job morale) sahip, mütevazı hedefleri olan, zeki insanlar” olduklarını belirtmiştir.

Diener (1984: 545-550)’e göre öznel iyi oluş, bu kavramın duygusal boyutunu oluşturan olumlu ve olumsuz duygulanım ile öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumu bileşeninden oluşmaktadır. Bireyin olumlu duyguları daha fazla yaşaması, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve kendi yaşamına ilişkin pozitif değerlendirmelerinin olması, öznel iyi oluş düzeyinin yeterli olduğu anlamına gelmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999: 277). Diener ve arkadaşları (1999: 277) yaptıkları çalışmada bu bileşenlere "yaşam alanlarından alınan doyum" (domain satisfaction) bileşenini de eklemiştir. Bu boyut iş, okul, sağlık gibi alanlara ilişkin öznel iyi oluşun bir diğer bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Genel olarak iyi oluşun bileşenlerini incelediğimizde olumlu duygulanım sevinç, neşe, gurur mutluluk gibi hoş duygulardan, olumsuz duygulanım öfke, haset, suçluluk, üzüntü gibi hoş olmayan duygulardan oluşmaktadır. Yaşam doyumu ise bireyin mevcut, geçmiş ve gelecekteki yaşamını doyum açısından değerlendirmesidir. Bu değerlendirme, bireyin çeşitli yaşam alanlarından (iş, aile, sağlık, mali durum vb.) aldığı doyumları ihtiva etmektedir. Başka bir deyişle olumlu duygular ve doyumla ilişkin bilişsel yargılar, evlilik ve iş gibi bir dizi

yaşam alanlarıyla ilgilidir ve bunların bütünü genel yaşam doyumunu yansıtmaktadır (Tuzgöl Dost, 2005: 104).

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002: 1009)'a göre, her ne kadar öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş birbirleriyle ilişkili kavramlar olsa da olumlu psikolojik işleyişin farklı yönlerini içermektedirler. Öznel iyi oluş daha çok mutluluğun hedonik yani hazzı kısmını temsil ederken, psikolojik iyi oluş ise ödonomik yani içerisinde çok fazla boyutu barındıran, daha derin ve anlamlı kısmını ifade etmektedir (Demir ve Türk, 2020: 112).

4. MİNNETTARLIK

Anlık duygulanımlardan uzun süreli eğilimlere kadar pek çok seviyede kavramsallaştırılabilen bir duygu olan minnettarlık (Emmons, 2009: 442), tutum, ahlaki bir erdem, alışkanlık, kişilik özellikleri veya başa çıkma tepkisi olmak üzere farklı biçimlerde ele alınmaktadır (Emmons ve McCullough, 2003: 377). İngilizce karşılığı “gratitude” olan minnettarlık, Latince’de “iyilik” anlamına gelen *gratia* ve “sevindirici” anlamına gelen *gratus* kelimesinden türemiştir. Latince kökten türeyen bütün türevler iyilik, cömertlik, hediyeler vermenin ve almanın güzelliği ya da hiçbir şey vermeden almayla ilgilidir (Emmons, 2007: 13). Alanyazında “gratitude” kavramının kültürümüzde şükran, şükür ve minnettarlık olmak üzere üç farklı şekilde kullanımı bulunmaktadır (Karataş ve Uzun, 2020: 412). Biz bu çalışmamızda kişilerin birbirlerine olan teşekkürünün dil ile ifadelendirilmekle kalmayıp duygu boyutuna taşınması olarak da açıklayabileceğimiz minnettarlık kavramını kullanmayı tercih etmekteyiz.

Farsça bir kelime olan minnet, “*bir yardım veya iyilikten dolayı bunu sağlayan kişiye karşı bir borçluluk duygusu, teşekkür etme, görülen iyiliğe karşı iyilik edene teşekkür duygusu*” beslemek anlamına gelir. Minnettar olmak ise “*bir kimseden gördüğü iyiliğe karşı gönül borcu olmak*” şeklinde tanımlanır (Hökelekli, 2013: 142-143). Diğer insanlardan bir eylem (yardım etmek vb.) ya da nesne şeklinde herhangi bir hediye aldığımızda ya da almak üzereyken minnettarlık oluşmaktadır (Ben-Ze’ev, 2001: 427). Minnettarlık, bir iyilik ya da lütuf karşısında hissedilen sevinç, takdir, hayranlık duygularının karışımı sonucu oluşan üst düzey bir duygulanım halidir (Göka, 2021: 198). Bu duyguda sadece bir şeyi almanın ya da kabul etmenin hazzı ya da sevinci vardır. Minnettarlık bir karşılık vermektir, ancak bu karşılıkta herhangi bir kayıp yoktur. Bu duyguda olmayan bir şeyin ıstırabı ya da olmuş olandan duyulan pişmanlık değil, tam aksine olmuş olanın sevinçli bir anısı, hazzı ve mutluluğu vardır. Bu yüzden pişmanlığın

ve iç sıkıntısının tam tersidir (Compte-Sponville, 2004: 171-177). Minnettarlık, aynı zamanda bir kimsenin hayatındaki iyiliği bilmesinin yanı sıra iyilik kaynaklarının kısmen bizim dışımızda olduğunu da bilmeyi gerekli kılmaktadır. Bu yüzden “diğer odaklı” duygular kümesinde yer alır. Bir kimse başka insanlara, hayvanlara ya da Tanrı’ya minnettarlık hisseder ama kendisine minnettar olmaz. Bu, minnettarlığı diğer duygusal olgulardan ayıran ayırt edici bir özelliktir (Emmons, 2007: 14). Minnettarlık, Tanrı’ya veya daha yüksek bir güce yönlendirilebileceği gibi evrene de yönlendirilebilir. Yıldızlarla dolu gökyüzünü veya heybetli dağ zirvelerini izlerken kişi minnettarlık duygusu hisseder (Emmons, 2009: 442).

Minnettarlık, bireylerin günlük hayatlarında birbirleriyle etkileşim halinde olmalarından dolayı hayatın önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. Uygar ve insancıl bir toplumun yapı taşlarından birini temsil etmektedir (Harpham, 2004: 21). Yüzyıllar boyunca bilge insanlar ve bilim adamları minnettarlığı övmüş ve bireyin ondan yoksun olmasını bir eksiklik olarak nitelendirmişlerdir (Shelton, 2004: 265). Bütün kültürlerde evrensel olması bu duygunun insan doğasının bir parçası olduğunu göstermektedir (Bonnie ve Waal, 2004: 227). Minnettarlık, oldukça değerli kabul edilen bir insani eğilim olduğu için kutsal kitaplarda, dini öğretilerde ve dualarda bu duyguya sıkça rastlanır (Emmons, 2004: 6, Emmons ve Shelton, 2002: 460). Lütuf ve merhametinin çokluğundan dolayı Allah’a minnettarlık ile O’na ibadet dinlerde ortak bir temadır ve inananlardan bu duyguyu geliştirmeleri arzu edilir. Bu nedenle birçok insan için minnettarlık, manevi ve dinî deneyimin merkezinde yer alan bir duygudur (Emmons ve Shelton, 2002: 459-460).

Minnettarlık, duyulan sevincin kaynağının benlik saygısında olduğu gibi kişinin kendisinde değil, ötekinde görmeyi bilmesiyle nankörlükten ayrışır (Hökelekli, 2013: 145). Haset eden, tam anlamıyla bir nankör olarak nitelendirilir. Nankörlük, haset eden insanın varoluşsal olarak konumlandığı bir yerdir. Nankör kişi, haset ettiği kimsenin olumlu taraflarını göremez, onu bütünüyle reddeder (Göka, 2020: 105). Halbuki minnettar bir birey, kendisine yapılan iyiliklerin kıymetini bildiği için en büyük lütfun hayat olduğunu derinden idrak etmiştir. Ancak bu farkındalıktan yoksunluk, haset ve açgözlülüğe kapı açar ve onu çoğaltır. Bu yüzden minnet hissi, hasedin oluşumuna ket vurabilen bir iç işleyişin varlığının görünümü olması açısından, psikolojik sağlığın ve psikolojik olgunluğun temel bir ölçütü olarak görülebilir (Göka, 2021: 201). Mağduriyet algıları, kişinin eksikliklerini kabul edememe, hak etme durumu, haset, hınç, materyalist

değerlere aşırı vurgu (Emmons, 2009: 446), narsistik eğilimler, hayata karşı olumsuz önyargı eğilimi, kimseye borçlu olmama isteği (Hökelekli, 2007: 147-148) gibi bir dizi tutum, sosyal bilimcilere göre, minnettar bakış açısını zorlaştırmakta ve engellemektedir.

Tüm pozitif çıktılara rağmen, minnettarlığın olumlu doğası ile olumsuz anlamda minnet duyma arasında ince bir çizginin olduğunu unutmamak gerekir. Minnettarlıktaki esas unsur, bir kişinin gönüllü olarak para, barınma, gıda, ilgi, şefkat veya engelli ya da hasta bakımı gibi başka birinin ihtiyacının karşılanmasına yardım etmesidir. Ne kadar çok ihtiyaç duyulursa minnettarlığın o kadar çok deneyimleneceği varsayılır. Ancak bu, bazen minnet duymaya dönüşebilir. Çünkü başkalarına yük olmak acı vericidir ve ego için zararlıdır. Gerçekte görüldüğünden çok daha komplike sosyal etkileşimleri içinde barındırdığı için verme ve alma eylemlerindeki değerler ve eylem kalıpları birbirlerinden oldukça farklıdır. Bu duygu, veren kimsenin o şeyi verme biçimine ve alan kimsenin onu nasıl değerlendirdiğine bağlı olarak deneyimlenir (Lazarus, 1994: 119-122). Bir yükümlülük/zorunluluk olarak algılanan veya kabulü kişiyi herhangi bir yükümlülüğe/zorunluluğa maruz bırakan bir hediye, minnettarlık olasılığını engeller (Emmons ve Shelton, 2002: 462). Bir faydanın, iyiliğin veya hediye alan kişi ile veren kişi arasındaki dengeyi ya da ilişkiyi bozacak değerde olması kızgınlık, suç, zorunluluk hatta aşağılama duygusuna bile neden olabilir (Hökelekli, 2013: 148).

Hem psikolojik hem de dinî perspektiften bakıldığında, minnettarlığın kişilik ve karakter boyutunun yanı sıra ahlakî bir değer boyutu taşıdığını, iyilik/fayda ekseninde yaşanan olumlu duygulanımlar neticesinde bireyin iç huzurunu ve dengesini tahkim edecek potansiyele sahip olduğunu; sosyal perspektiften ise bireyin kişiler arası ilişkilerde etkinliğini arttırdığını ve iletişim dilini güzelleştirdiğini, böylece psikolojik, sosyal ve manevi tatmine yönelik olumlu atmosfer sağlayan bir duygu olduğunu ifade edebiliriz.

Minnettarlık, sosyo-psikolojik açıdan ele alındığında, bireysel ve toplumsal açıdan çeşitli faydaları olan bir duygudur. Bu faydaları şu şekilde sıralayabiliriz. i) Minnettarlık deneyimi bize nazik olanlara karşı nezaket göstermemize yardımcı olabilir. Bize nazik olanlara karşı minnettar bir tutum sergilemek, gelecekte bu tür davranışların pekişmesini sağlayabilir. Bu nedenle minnettarlık deneyimi ve minnettarlığın ifade edilmesi, ilişkilerde pozitif sonuçların en üst düzeye çıkarılmasının ve destekleyici ilişki ağlarının korunmasının yanı sıra kurulması için de büyük ölçüde uygundur. Ayrıca

minnettarlık, stres ve sıkıntı ile etkili bir şekilde başa çıkabilmek için kişisel ve kişilerarası kaynakların oluşturulmasına katkı sağlayabilir. Minnettarlık, sadece onu deneyimleyen kişiyi yüceltmekle kalmaz aynı zamanda minnettarlık duyulan kişiyi de geliştirir (Bono, Emmons ve McCollough 2004: 468-477). ii) Sosyal ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynayan minnettarlık, bireylerin olumlu sosyal davranışlar sergilemesini kolaylaştırır (Bartlett ve DeSteno, 2006: 321; Komter, 2004: 203). iii) Minnettarlık bir fayda ve yardımseverlik algısıdır. Bu duygu için hazır bulunuşluk (gratitude-readiness) halinde olan kişi, iyi olanı daha çok görme ve kötü olanı daha az fark etme eğilimindedir (Roberts, 2004: 70). iv) Minnettarlık hem toplumsal işleyiş hem de kolektif iyi oluş hali için önem arz etmektedir. Bir bakıma hayati bir bireysel erdem olarak düşünülebilir (Emmons ve Shelton, 2002 :463). v) Bul-hatırlat-bağla teorisine göre minnettarlık sosyal deneyimleri etkiler. Bu duygu fayda gören kimsenin, kendisine fayda sağlayan kimsenin iyi niteliklerini görmesini sağlar ve böylece bu ikili arasında ilişkinin güçlenmesi ve karşılıklı desteğin devam etme ihtimali yükselir (Algoe, 2012: 459). vi) Minnettarlığı deneyimlemek ve ifade etmek, gençlerin ruh hallerini iyileştirmeye, sosyal bağlarını güçlendirmeye ve dünyayla amaçlı bir katılım (purposeful engagement) duygusu geliştirmelerine yardımcı olurken, çocuklar ve ergenler için psikolojik iyi oluş, okuldan ve diğer alanlardan memnuniyet, toplum yanlısı ilişkiler gibi merkezi öneme sahip birçok olumlu sonuca yol açabilmektedir (Bausert ve Froh, 2016: 9).

Minnettarlık ile ilgili yürütülen ampirik araştırmalar, minnettarlık duygusundaki fayda ve iyilik halinin bireylerde ortaya çıktığını göstermektedir. Nitekim Emmons ve McCullough (2003-379-381)'un minnettar bir bakış açısının psikolojik ve fiziksel iyi olma hali üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışma, minnettarlığın bireylerdeki iyi oluş üzerindeki etkisini kanıtlamaktadır. Üç farklı grup oluşturulan bu çalışmada, ilk gruptan on hafta boyunca her hafta için minnettar oldukları beş şeyi yazmaları, ikinci gruptan sıkıntı/zorluk yaşadıkları beş durumu, üçüncü gruptan ise geçen hafta kendilerini etkileyen beş basit olayı yazmaları istenmiştir. Araştırma sonunda -diğer iki grupta karşılaştırma yapıldığında- minnettarlık deneyimi ile bireylerin iyi olma hali arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu, minnettarlık duygusunu deneyimleyen bireylerin hayatlarını daha pozitif ve iyimser değerlendirdikleri, fiziksel semptomlardan daha az yakındıkları ve egzersiz için daha fazla zaman harcadıkları tespit edilmiştir (2003: 379-381).

“*Şükran mektupları*” minnettarlık araştırmalarında sıkça kullanılan bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Seligman ve arkadaşları (2005: 415-419) yürüttükleri bir çalışmada, kişisel mutluluğu artırma ve depresyonu azaltmaya yönelik olarak olumlu psikolojik müdahalelerin etkisini incelemişlerdir. Çeşitli egzersizlerin yer aldığı bu çalışmada uygulanan egzersizlerden biri de “şükran ziyareti”dir. Bu egzersizde katılımcılardan bir hafta boyunca kendilerine karşı iyi davranan ancak gerektiği gibi teşekkür etmedikleri birine şükran mektubu yazmaları ve bunu şahsen teslim etmeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda, tüm egzersizler sonrası, en büyük olumlu değişikliğin şükran ziyareti yapan katılımcılarda ortaya çıktığı görülmüştür. Katılımcıların mutluluklarındaki artışın ve depresif belirtilerdeki azalmanın izleme değerlendirme ile tedavi sonrası ve sonraki bir ay boyunca devam ettiği gözlenmiştir. Benzer şekilde Lyubomirsky ve arkadaşlarının (2011: 395-397) katılımcılara uyguladıkları “şükran mektubu” müdahalesinin, katılımcıların iyi oluş düzeylerini arttırdığı, müdahalenin hem ardından hem de altı ay sonrasında katılımcıların mutluluklarının en yüksek seviyeye ulaştığı tespit edilmiştir. Konu ile ilişkili diğer çalışmalarda minnettarlık tedavisinin diğer tedavilere göre katılımcılarda öznel ve psikolojik iyi oluşu (Aghababaei ve Tabik, 2013: 763; Aghababaei, Błachnio ve Aminikhoo, 2018: 410), içsel kontrol odağını, mutluluğu, olumlu duygulanımı (Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003: 440-441), olumlu anılara erişebilirliği (Watkins, Uher ve Pichinevskiy, 2015: 93-95), yaşam doyumunu (Wood, Joseph ve Maltby, 2008a: 52; Szcześniak ve Soares, 2011: 22; Kerr ve ark., 2015: 21-27), evlilik doyumunu (Saeidi, Ebrahimi ve Soleimanian, 2019: 220), algılanan sosyal desteği (Wood, Maltby, Gillett, Linley ve Joseph, 2008: 863) ve iyimserliği arttırdığı, umut ve mutluluğu yordadığı (Witvliet, Richie, Root Luna ve van Tongeren, 2018: 274), buna mukabil kaygı düzeyini (Kerr ve ark. 2015: 21-27), depresyonu (Krause, 2009: 164; Wood ve ark., 2008: 863), materyalizmi (Lambert, Fincham, Stillman ve Dean, 2009a: 37), narsisizmi (Watkins ve ark., 2003: 440-441) ve yalnızlık (Chui ve Diehl, 2021) duygusunu azalttığı tespit edilmiştir.

Minnettarlık, çeşitli başa çıkma tepkileri üzerinde de etkili bir değişken olarak yer almaktadır. Minnettarlık araçsal ve duygusal sosyal destek, olumlu yeniden yorumlama ve gelişme, aktif başa çıkma ve planlama gibi olumlu başa çıkma tepkileri ile pozitif ilişkili, davranışsal olarak boş verme (behavioral disengagement) kendini suçlama, madde kullanımı ve inkâr gibi olumsuz başa çıkma tepkileri ile negatif ilişkilidir. Bununla birlikte başa çıkma stratejileri, minnettarlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye de

aracılık etmektedir (Wood, Joseph ve Linley, 2007: 1083-1086). Bu duygu, aynı zamanda Büyük Beşli olarak da adlandırılan Beş Faktör Kişilik Kuramında yer alan özelliklerin her biriyle irtibatlıdır. Minnettar bireyler daha dışa dönük, deneyime açık, uyumlu, sorumluluk sahibi ve daha az nevroitik olan kimselerdir (Wood ve ark., 2008a: 52). Özetle minnettarlığın yukarıda saydığımız çok sayıda pozitif değişkenle olan ilişkisi, bu duygudaki yapıcı mekanizmaların harekete geçmesini sağlayarak haset, kıskançlık, suçluluk, kaygı gibi olumsuz duygular ile depresyon veya narsisizm gibi olası ruhsal rahatsızlıkların engellenmesine hizmet etmektedir.

Sosyal -psikolojik faktörlerin yanı sıra din olgusu da bireylerin minnettarlık tecrübesini etkileyen güçlü faktörler arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar genelde dini bağlılık, dini yönelim, dua, dindarlık vb. değişkenler üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu minvalde yürütülen araştırmalar kiliseye giden, kutsal kitap veya başka dini metinleri okuyan, dua eden ve Tanrı ile ilişki kurmaya çalışan bireylerin daha fazla minnettar olma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur (Emmons ve Kneezel 2005: 144; Krause, 2009: 167-168). Dindarlığın (Aghababaei ve ark., 2018: 413; Kraus, Desmond ve Palmer, 2015: 1336-1338) ve dîni bağlılığın hem genel minnettarlık ile hem de dîni minnettarlık ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu (Rosmarin, Pirutinsky, Cohen, Galler ve Krumrei, 2011: 392), ayrıca dîni yeterliliği deneyimleyen (duasının karşılığını görmek vb.) ve dindar arkadaşlara sahip olan genç yetişkinlerin minnettarlık duyma olasılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kraus ve ark., 2015: 1336-1338). Dinî yönelim durumuna göre, iç güdümlü dindarların dış güdümlü dindarlara göre daha yüksek oranda minnettarlık bildirme eğiliminde olduğu görülmüştür. İç güdümlü dindarların minnettarlık düzeylerinin daha yüksek çıkması, bu bireylerin hayattaki her faydanın nihai kaynağının iyi bir Tanrı olduğunu düşünmelerinden kaynaklanmaktadır (Tsang, Schulwitz ve Carlisle, 2012: 48; Watkins ve ark., 2003: 440). Stresli yaşam olaylarının sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin, Tanrı'ya daha fazla minnettar hisseden yaşlı yetişkinler için büyük ölçüde azaldığı, başka bir deyişle Tanrı'ya karşı güçlü minnettarlık duygularının algılanan daha iyi sağlık durumuyla ilişkili olduğu görülmüştür. Tanrı'ya karşı daha yüksek düzeyde minnettarlık, fiziksel bir hastalık durumunda bir stres tamponu olarak Tanrı'ya karşı minnettarlığın rolünü daha güçlü bir şekilde desteklemektedir (Aghababaei ve Tabik, 2013: 763; Krause, 2006: 175; Upenieks ve Ford-Robertson, 2021: 5-9). Ayrıca dua etme (Lambert, Fincham, Braithwaite, Graham ve Beach, 2009: 142-146) ve ölümü tefekkür etme (Frias, Watkins, Webber ve

Froh, 2011: 158) minnettarlık düzeyinin yükselmesine katkı sağlayan ibadetler arasındadır.

Minnettarlık, kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi eşya, tabiat, evren ve en nihayetinde Tanrı ile olan ilişkide derin bir hoşnutluk ve memnuniyet hissi sağlayarak, psikolojik ve sosyal zeminde olumlu davranış örüntülerinin kurulmasına imkân sağlamaktadır. Minnet duygusuyla kişi, sahip olduğu hayatın ve hayattaki pek çok şeyin verili bir hediye, bahşedilmiş bir lütuf olduğunun idrakine varır. Bu da kötüyü paranteze alıp iyi olanı görme eğilimini sağlayan bir bakış açısı kazandırmaktadır. Böylece hayatın genel akışı içinde hiçbir varlığı dışarıda bırakmayan ve reddetmeyen bir iyilik duygusunun beslenmesi noktasında önemli bir açılım sağlanmış olur. Bireylerin dini yönelimleri Tanrı tasavvurunu ve Tanrı ile olan yakınlığın derecesini etkileyen önemli bir faktördür. İçselleştirilen dîni inanç ve öğretiler doğrultusunda hayatını sürdüren iç güdümlü dindarlar, sadece fayda sağladıkları bir durumda değil, çeşitli içsel ve dışsal stres kaynakları ve travmatik olaylar karşısında dahi, dış güdümlü dindarlara göre Allah'a karşı daha yüksek düzeyde minnettarlık deneyimlemektedirler. Çünkü onlar Tanrı'yı daha çok merhamet, hoşgörü, sevgi gibi olumlu sıfatlar ile algılamaktadırlar.

Ancak tüm bu pozitif ilişki ve etkilere rağmen, meta-analitik inceleme yapan araştırmacılar, minnettarlık müdahalesinin kaygı ve depresyon düzeyini azaltarak iyi oluş düzeyini yükseltmede pozitif ancak sınırlı bir etkiye sahip olduğunu, bu yüzden olumsuz semptomları azaltmak için daha güçlü etki bulgularının olduğu müdahalelerin dikkate alınması gerektiğinin altını çizmektedirler (Cregg ve Cheavens, 2021: 431-437; Davis ve ark., 2016: 25; Jans-Beken ve ark., 2020: 775).

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

1. ARAŞTIRMANIN METODU

Bilimsel araştırma, çalışmanın problemlerine çözümler üretme maksadıyla sistemli bir biçimde verilerin toplanması, değerlendirilmesi ve rapor edilmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2020: 42). Bir araştırmayı bilim dünyası için değerli kılan unsur, araştırma konusu yaptığı olguları ele alırken bilimsel bir yöntem (metot) uygulamış olmasıdır. Bilimsel metod, bir olgu ya da olayı betimlemek ve açıklamak için gerekli olan düşünsel ve eylemsel süreçlerdir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016: 22). Bu, bilim adamlarının sordukları sorulara cevap bulmak için kullandıkları çeşitli yöntemleri ve akıl yürütme biçimlerini kapsar (Shaughnessy, Zechmeister ve Zechmeister, 2016: 28). Bilimsel yöntemin güvenilirliği, tercih edilen yöntem ile kullanılan tekniğin birbiriyle uyumlu olması ile mümkün olur (Türkdoğan, 2009: 209).

Haset ve gıptanın dindarlık, psikolojik iyi oluş, minnettarlık ilişkisi üzerine kurguladığımız çalışmamızın teorik kısmı, konuyla ilgili kaynakların taranması sonucunda elde edilen bilgiler esas alınarak inşa edilmiştir. Çalışmamızın alan araştırması kısmında, bilgi toplama yöntemi olarak anket tekniği tercih edilmiştir. Kullandığımız anket formu 51 maddeden oluşmaktadır. Envanterin başında demografik değişkenleri içeren 7 maddelik kişisel bilgi formu yer almaktadır. Daha sonra 10 maddeli “Haset ve Gıpta Ölçeği”, 10 maddeli “Dindarlık Ölçeği”, 18 maddeli "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ve 6 maddeli “Minnettarlık Ölçeği” ile anket sona ermektedir. Veriler, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), t-Testi, Pearson Korelasyon Analizi ile Basit ve Çoklu Regresyon Analizi yoluyla araştırma bulgularına dönüştürülmüştür. Çevrimiçi değerlendirme araçları ile toplanan veriler SPSS 25.0 veri analizi programı ile değerlendirilmiştir.

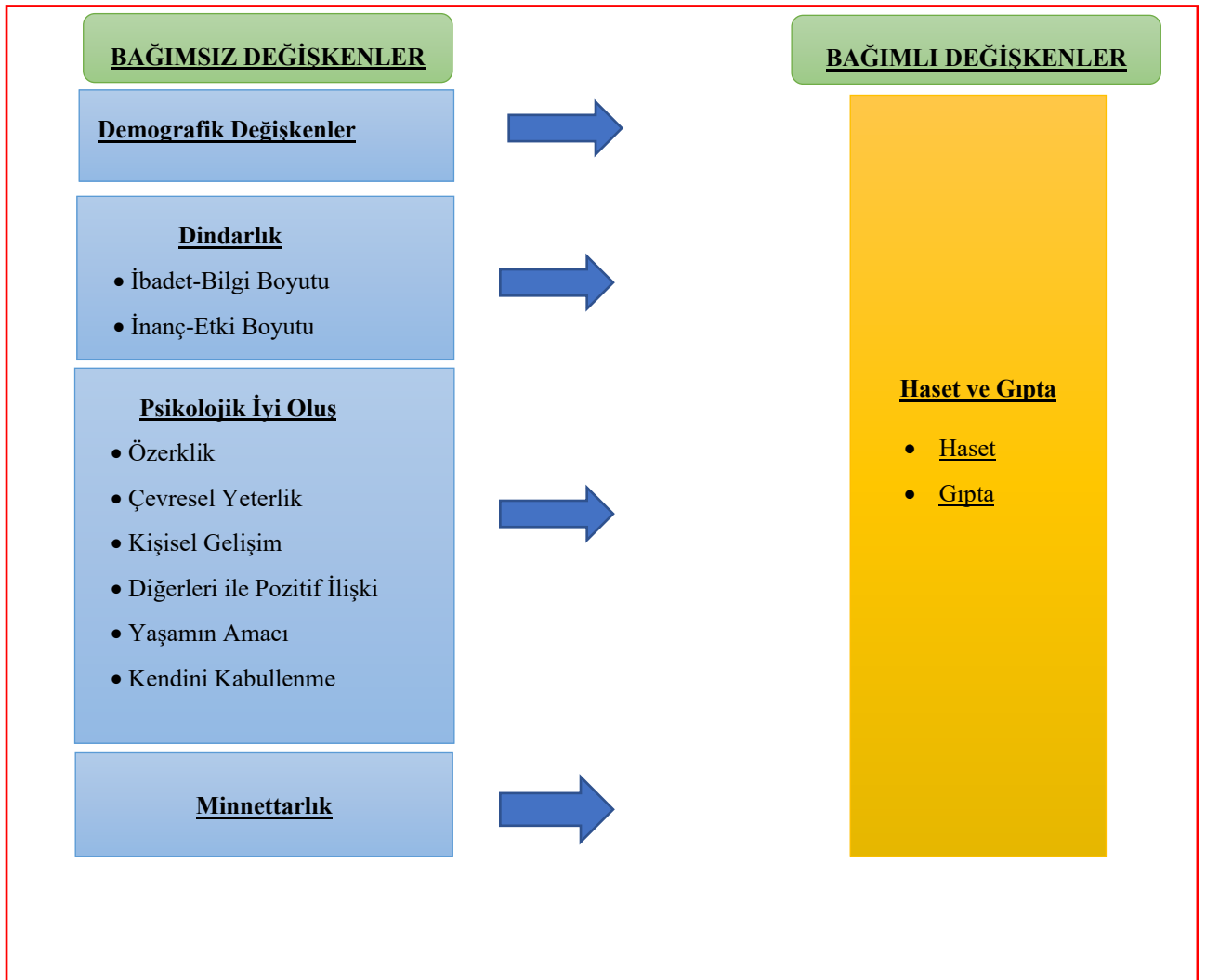
2. ARAŞTIRMANIN MODELİ VE DEĞİŞKENLERİ

Bir araştırma modelinin sağlıklı bir şekilde seçilmesi ve kullanılan metotların güvenilir olması sosyal araştırmalarda önem arz eden bir durumdur. Bilimsel araştırmanın

ilk basamaklarından biri olan model kurma, bir durumun değer yargılarından bağımsız ve objektif yürütülmesine imkân tanır (Türkdoğan, 2009: 190). Araştırmanın modeli, araştırmada yapılması gereken işlerin neler olduğunu ve işleyiş sırasını gösterir (Cebeci, 1997: 5).

Bir araştırma geçmişte veya şu anda mevcut olan bir durumu kendi koşulları içinde olduğu biçimiyle tanımlamayı amaçlıyorsa “tarama modeli” kullanılmaktadır (Cebeci, 1997: 5). Bu modellerden ilişkisel tarama modeli iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan modeldir. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz. Sadece o yönde bazı ipuçları vererek bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesine yardımcı olabilir (Karasar, 2020: 114). Araştırmamızda dindarlık, psikolojik iyi oluş ve minnettarlık ile haset ve gıpta arasındaki ilişkinin varlığını ve yönünü tespit etme maksadıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Şekil 1. Araştırma Modeli



3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Ana hipotez: “*Dindarlık ile haset arasında negatif yönlü bir ilişki, gıpta ile pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur.*” Bu bağlamda araştırmanın alt hipotezleri şu şekilde sıralanabilir:

Alt Hipotezler

Demografik Değişkenler ile Haset ve Gıpta

1. Örneklem grubunun haset ve gıpta düzeyi, yaş, cinsiyet, yaşanılan yer, sosyo ekonomik durum, medeni durum, eğitim durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterecektir.
 - a) i. Örneklem grubunun haset düzeyleri gıpta düzeylerine göre daha düşük olacaktır.
 - ii. Örneklem grubunun gıpta düzeyleri haset düzeylerine göre daha yüksek olacaktır.
 - b) i. Kadın katılımcıların haset düzeyleri erkek katılımcılara oranla daha yüksek olacaktır.
 - ii. Kadın katılımcıların gıpta düzeyleri erkek katılımcılara oranla daha düşük olacaktır.
 - c) i. Örneklem grubunun yaşı arttıkça bireylerin haset duygularında azalma görülecektir.
 - ii. Örneklem grubunun yaşı arttıkça bireylerin gıpta duygularında yükselme görülecektir.
 - d) i. Medeni durum açısından evlilerin haset ortalaması bekarlara göre daha düşük olacaktır.
 - ii. Medeni durum açısından evlilerin gıpta ortalaması bekarlara göre daha yüksek olacaktır.
 - e) i. Eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin haset ortalaması daha düşük olacaktır.
 - ii. Eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin gıpta ortalaması daha yüksek olacaktır.

- f) i. Haset düzeyi meslek gruplarına göre farklılık gösterecektir.
- ii. Gıpta düzeyi meslek gruplarına göre farklılık gösterecektir.
- g) i. Düşük sosyo-ekonomik durum algısına sahip katılımcıların haset ortalaması, yüksek sosyo-ekonomik durum algısına sahip olanlara göre daha yüksek olacaktır. Benzer şekilde orta ekonomik duruma sahip olduğunu belirten katılımcıların haset ortalamaları yüksek sosyo ekonomik duruma sahip olduğunu ifade eden katılımcılara göre daha yüksek olacaktır
- ii. Düşük sosyo-ekonomik durum algısına sahip katılımcıların gıpta ortalaması, yüksek sosyo-ekonomik durum algısına sahip olanlara göre daha düşük olacaktır. Benzer şekilde orta ekonomik duruma sahip olduğunu belirten katılımcıların gıpta ortalamaları yüksek sosyo ekonomik duruma sahip olduğunu ifade eden katılımcılara göre daha düşük olacaktır
- h) i. Köy, kasaba ve ilçede yaşayanlara oranla hayatlarının çoğunu şehir ve büyük şehirde geçirenlerin haset ortalaması daha yüksek olacaktır.
- ii. Köy, kasaba ve ilçede yaşayanlara oranla hayatlarının çoğunu şehir ve büyük şehirde geçirenlerin gıpta ortalaması daha düşük olacaktır.

Dindarlık ile Haset ve Gıpta

2. Örneklem grubu dindarlık düzeyleri ile haset ve gıpta düzeyleri açısından farklılık gösterecektir.
- a) Dindarlık düzeyi ile haset arasında negatif yönlü bir ilişki görülecektir.
- b) Dindarlık düzeyi ile gıpta arasında pozitif yönlü bir ilişki görülecektir.

Psikolojik İyi Oluş ile Haset ve Gıpta

3. Örneklem grubu psikolojik iyi oluş ile haset ve gıpta düzeyleri açısından farklılık gösterecektir.
- a) Psikolojik iyi oluş düzeyi ile haset arasında negatif yönlü bir ilişki görülecektir.
- b) Psikolojik iyi oluş düzeyi ile gıpta arasında pozitif yönlü bir ilişki görülecektir.

Minnettarlık ve Haset

4. Örneklem grubu minnettarlık ile haset ve gıpta düzeyleri açısından farklılık gösterecektir.
 - a) Minnettarlık ile haset düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki görülecektir.
 - b) Minnettarlık ile gıpta düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki görülecektir.

4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırma sonuçlarını genellemek istediğimizde buradaki elemanlar bütününe “evren” denilmektedir. Soyut bir kavram olan evrene ulaşılması zor olduğu için araştırmalarda kullanılan evren terimini “çalışma evreni” olarak algılamak gerekmektedir. Çalışma evreni, ulaşılabilen evrendir (Karasar, 2020: 147). Pek çok araştırmada hedef, özel durumlardan elde edilen bulguları genelleştirmek olduğu için, araştırmalarda evrenin boyutları ve boyut içinde yer alan nitelikler sınırlandırılarak tanımlanır. Araştırmacının örneklemini seçerek incelediği evren, örneklem olarak adlandırılır. Örneklem evrenin tamamının incelenmesinin veya araştırılmasının mümkün olmadığı durumlarda, evrenin özelliklerini taşıyarak onu temsil eden kümeye verilen addır. Başka bir deyişle örneklem, evrenden seçilen bir parçadır (Çepni, 2014: 52; Kaptan, 1982: 134).

Örneklem seçiminde iki çeşit yaklaşım bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar olasılığa dayalı örnekleme ile olasılığa dayanmayan örneklemedir. Olasılığa dayalı örneklemin temel tekniği basit seçkisiz örneklemedir. Bu örneklemede, evrenin her birimi örnekleme girmek için eşit şansa sahiptir. Olasılığa dayanmayan örneklemede ise katılımcılar erişebilirliklerine ve gönüllü olmalarına göre seçilir (Shaughnessy, Zechmeister ve Zechmeister, 2016: 141-144). Dolayısıyla bizim örneklememiz olasılığa dayanmayan örnekleme tekniğidir.

Bu araştırmanın çalışma evrenini oluşturan yerleşim birimi Bursa ili olarak belirlenmiştir. TÜİK’in verilerine göre Bursa ilinin 2021 yılındaki toplam nüfusu 3.147.818 iken, 18-65 yaş aralığındaki toplam nüfus ise 2.274.940 civarında görülmektedir. Buna göre örneklemin içerisinde seçilen 18-65 yaş grubundaki bireyler,

çalışma evrenininin yaklaşık %72'sini oluşturmaktadır. Buradan hareketle örneklemin büyüklüğünün tespiti, aşağıdaki formül esas alınarak yapılmıştır¹⁸.

$$n = \frac{p * q}{d^2} * z^2$$

Yukarıdaki formülde kullanılacak olan istatistiksel değerlerin bu çalışmanın örneklemindeki karşılığı şu şekildedir:

$p = 0.72$ (Bursa'da ikamet eden 18-65 yaş grubunda yer alan nüfusun il nüfusuna oranı)

$$q = 1-p = 0, 28$$

$$z = 1.96 \text{ (0.95 güven düzeyinde normal dağılım değeri)}$$

$$d = 0.05 \text{ (Öngörülen değer ile gerçek değer arasındaki fark)}$$

$$n = \frac{0,72 * 0,28}{0,05^2} * 1,96^2 = 309,78$$

Sonuç olarak, bu çalışmanın genel evreni Türkiye'deki 18-65 yaş aralığında yer alan bütün insanlar iken, çalışma evrenini Bursa'da ikamet eden 18-65 yaş aralığındaki bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise olasılığa dayanmayan örnekleme yöntemiyle seçilmiş olup, 2021 yılında Bursa'da ikamet eden 18-65 yaş aralığındaki 514 bireyden oluşmaktadır.

5. ARAŞTIRMAYA KATILANLARIN NİTELİKLERİ

Katılımcıların demografik özellikleri hakkındaki bilgi, anket formunun ilk yedi maddesine verilen yanıtlar üzerinden elde edilmiştir. Anket formunun ilk yedi maddesi aynı zamanda araştırmanın bağımsız değişkenleridir. Bu bağlamda katılımcılara ait betimsel istatistikler aşağıda sunulduğu gibidir:

¹⁸ Örnekleme büyüklüğünün tespiti için bkz. (Can, 2014: 28-30).

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Cinsiyete Göre Dağılımı

Değişken Türü	Değişken Düzeyi	N	%
Cinsiyet Durumu	Kadın	335	65,2
	Erkek	179	34,8
	Toplam	514	100,0

Tablo 1'e göre, örneklemin %34,8'i (179) erkek ve %65,2'si (335) kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Buna göre katılımcılar arasındaki sayısal çoğunluğun kadınlara ait olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 2. Araştırmaya Katılanların Yaşa Göre Dağılımı

Yaş Durumu	18-30	246	47,9
	31-40	138	26,8
	41-50	87	16,9
	51-65	43	8,3
	Toplam	514	100,0

Beş kategoride ele alınan yaş değişkeninin ilk basamağını 18-30 yaş grubu oluşturmaktadır. Tablo 2'de görüldüğü üzere 18-30 yaş aralığındaki 246 kişi örneklemin %47,9'unu, 31-40 yaş aralığındaki 138 kişi örneklemin %26,8'ini, 41-50 yaş aralığındaki 87 kişi örneklemin %16,9'unu ve son olarak da 51 yaş ve üzeri grupta bulunan 43 kişi de örneklemin %8,3'ünü oluşturmaktadır. Tablodan anlaşıldığı üzere örneklem grubunun yaklaşık yarısını %47,9'luk oranla 18-30 yaş aralığında yer alan 246 kişi oluşturmaktadır. En düşük oran ise %8,3 ile 51 yaş ve üzeri yaş aralığındaki 43 kişiye aittir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılanların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Değişken Türü	Değişken Düzeyi	N	%
Eğitim Durumu	İlkokul veya ortaokul	27	5,3
	Lise	52	10,1
	Önlisans	42	8,2
	Lisans	275	53,5
	Lisansüstü	118	23,0
	Toplam	514	100,0

Tablo 3'ten anlaşıldığı üzere, ilkokul/ortaokul mezunu 27 kişi katılımcıların %5,3'ünü, lise mezunu 52 kişi %10,1'ini, önlisans mezunu 42 kişi örneklemin %8,2'sini,

lisans mezunu 275 kişi örneklemin %53,5'ini ve lisansüstü mezunu 118 kişi örneklemin %23'ünü oluşturmaktadır. Bu tabloya göre en yüksek oran 275 kişiden oluşan ve örneklemin %53,5'ine tekabül eden lisans mezunlarına ait iken, en düşük oran ise örneklemin %5,3'ünü oluşturan 27 kişilik ilkokul/ortaokul mezunu olan gruba aittir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılanların Medeni Duruma Göre Dağılımı

Değişken Türü	Değişken Düzeyi	N	%
Medeni Durum	Bekar	232	45,1
	Evli	282	54,9
	Toplam	514	100,0

Tablo 4'e göre örneklemin, %45,1'i (232) bekar ve %54,9'u (282) evli katılımcıdan oluşmaktadır. Buradan anlaşılacağı üzere, evli katılımcılar bekar katılımcılara göre sayısal olarak biraz daha çoğunluktadır.

Tablo 5. Araştırmaya Katılanların Mesleğe Göre Dağılımı

Değişken Türü	Değişken Düzeyi	N	%
Meslek Durumu	Öğretmen	116	22,6
	Öğrenci	104	20,2
	Ev hanımı	78	15,2
	Memur	52	10,1
	Özel sektör çalışanı, işçi	50	9,7
	Esnaf vb.	48	9,3
	Akademisyen	42	8,2
	Din Hizmetleri	24	4,7
	Toplam	514	100,0

Katılımcıların mesleklere göre dağılımını gösteren Tablo 5'e bakıldığında meslek durumunun sekiz grupta ele alındığı görülmektedir. Bu gruplardan ilki öğretmenlerin oluşturduğu gruptur. 116 kişiden oluşan öğretmenler örneklemin %22,6'sına tekabül etmektedir. Öğretmen grubundan sonra sayısal olarak en fazla çoğunluğa sahip olarak ikinci grupta yer alan öğrenciler örneklemin %20,2'sini (104) kişi oluşturmaktadır. Ev hanımı grubunda yer alan 78 kişi örneklemin %15,2'sine, memur olarak görev yapan 52 kişi örneklemin %10,1'ine, özel sektör çalışanı 50 kişi örneklemin %9,7'sine, esnaf olan 48 kişi örneklemin %9,3'üne, akademisyen olarak görev yapan 42 kişi örneklemin %8,2'sine ve son olarak da 24 kişiyle din görevlisi grubunda yer alan katılımcılar

örneklem %4,7'sine tekabül etmektedir. Buradan anlaşıldığı üzere katılımcıların çoğunluğunu 22,6 yüzdeler (116) ile öğretmenler ve 20,2 yüzdeler (104) ile öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 6. Araştırmaya Katılanların Yerleşim Birimi Türüne Göre Dağılımı

Değişken Türü	Değişken Düzeyi	N	%
Uzun Süre Yaşanılan Yerleşim Birimi Türü	Büyükşehir	272	52,9
	Şehir	134	26,1
	İlçe	78	15,2
	Köy/Belde/Kasaba	30	5,8
Toplam		514	100,0

Katılımcıları yaşadıkları yere göre sınıflandıran Tablo 6, aslında katılımcıların uzun süre yaşadıkları yerleşim birimini esas almaktadır. Tablo 6'ya göre, örneklem %5,8'ini oluşturan 30 kişi hayatlarının çoğunu köy/belde/kasabada geçirmiş iken, örneklem %15,2'sini oluşturan 78 kişi hayatlarının çoğunu ilçede geçirmiştir. 134 kişi ile şehir kategorisinde yer alan katılımcılar ise örneklem %26,1'ine tekabül etmektedir. Buradan anlaşılacağı üzere %52,9 ile en fazla yüzdeler dilime sahip 272 kişi hayatlarının çoğunu büyükşehirde geçirmiştir.

Tablo 7. Araştırmaya Katılanların Sosyo-Ekonomik Durum Algısına Göre Dağılımı

Değişken Türü	Değişken Düzeyi	N	%
Ailede algılanan gelir durumu	Düşük	48	9,3
	Orta	423	82,3
	Yüksek	43	8,4
	Toplam	514	100,0

Örneklem sosyo-ekonomik durum algısı dağılımını yansıtan tablo 7 ise düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç kategoriden oluşmaktadır. Buna göre, 48 kişiye tekabül eden düşük kategorisi katılımcıların %9,3'ünü, 423 kişinin paylaştığı orta kategorisi %82,3'ünü ve yüksek kategorisi de 43 kişi ile örneklem %8,4'ünü oluşturmaktadır. En yüksek oran ise 82,3'lük yüzdelerle orta sosyo-ekonomik durum algısına sahip olan katılımcılara aittir.

6. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmamızda veri toplamak üzere katılımcılara sunulan anket formu, ilk önce bir kişisel bilgi formu ve dört farklı ölçekten oluşmaktadır.

6.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın örnekleminin genel özellikleri hakkında bilgi toplamak için oluşturulan bu formda cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, medeni durum, meslek, yerleşim birimi ve sosyo-ekonomik durum ile ilgili çoktan seçmeli sorulara yer verilmiştir.

6.2. BeMaS-T Haset ve Gıpta Ölçeği

Araştırmada kişilerin kendilerinden daha üstün özellikler ve varsılığa sahip kişilere karşı gösterdikleri haset ve gıpta eğilimlerindeki farklılıkları ölçmek amacıyla Jens Lange ve Jan Crusius tarafından (2015a) yılında geliştirilen ve Çırpan ve Özdoğru (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "BeMas-T Haset ve Gıpta Ölçeği" kullanılmıştır. 10 maddeden oluşan ölçek "haset" ve "gıpta" olmak üzere iki faktörden oluşmaktadır. 2, 5, 6, 8 ve 10. maddelerden oluşan ilk boyut haset, 1, 3, 4, 7 ve 9. maddelerden oluşan ikinci boyut ise gıpta boyutudur. Ölçek altılı Likert tipindedir. Katılımcılar 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 6 (kesinlikle katılıyorum) arasında kendilerini en iyi tanımlayan seçeneği işaretlemektedir.

Jens Lange ve Jan Crusius (2015a: 286-287) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ölçeğin güvenirlik analizi çalışması yaş ortalamaları 25,69 olan ve 258'i erkek toplam 365 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, gıpta alt ölçeği Cronbach iç tutarlılık katsayısı 0,85, haset alt ölçeğinin Cronbach iç tutarlılık katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur ve ölçeğin yüksek güvenirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Çırpan-Özdoğru (2017: 580-582) tarafından ulaşılan psikometri değerleri ise şu şekildedir: Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değeri (,839), Bartlett's Test of Sphericity (Bartlett'in Küresellik Testi) değeri ($\chi^2=1260,730$; $p<0,05$). Güvenirlik düzeyinin belirlenmesi amacıyla yapılan analiz sonucunda ise haset boyutunun Cronbach Alfa katsayısı 0,860, gıpta boyutunun Cronbach Alfa katsayısı 0,782 olarak bulunmuştur. Ölçeğin genel Cronbach Alfa katsayısı 0,775'dir. Bu sonuçlar ölçek maddelerinin az olmasına rağmen BeMaS-T Haset ve Gıpta Ölçeği'nin iç tutarlılığının oldukça yüksek ve güvenilir bir ölçek olduğunu kanıtlamaktadır.

6.3. Dindarlık Ölçeği

Katılımcıların dindarlık düzeylerini ölçmek için Ayten (2009:106) tarafından geliştirilen “Dindarlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, inanç-etki ve bilgi-ibadet boyutları olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. 1, 2, 3, 4, 9 ve 10 numaralı maddeler boyut olan inanç-etki boyutuna, 5, 6, 7 ve 8 numaralı maddeler bilgi-ibadet boyutuna işaret etmektedir. Ölçeğin Ayten tarafından ulaşılan psikometri değerleri şu şekildedir: Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değeri (,830), Bartlett’s Test of Sphericity (Bartlett’in Küresellik Testi) değeri ($\chi^2=2325,27$; $p=000$). Ölçeğin alt boyutlarından inanç-etki boyutunun Cronbach alfa değeri (,743) ve bilgi-ibadet boyutunun Cronbach alfa değeri ise (,742) olarak bulunmuştur. Ölçeğin genel Cronbach Alfa katsayısı ise ,800’dür.

Dörtlü likert tipinde olan ölçek, daha sonra Ayten ve Yıldız (2016: 289) tarafından katılımcılara kendilerini ifade edecekleri daha geniş bir derecelendirme imkânı sunmak amacıyla şıkları 5’e çıkartılmış ve 5’li likert tipte bir ölçek haline getirilmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50 ($5 \times 10 = 50$), en düşük puan ise 10 ($1 \times 10 = 10$)’dur. Araştırmada ölçek için tekrar yapılan iç tutarlılık analizinde Cronbach Alpha değerleri ölçek genel $\alpha = .774$; inanç-etki boyutu (fak-1) $\alpha = .669$, bilgi-ibadet boyutu (fak-2) $\alpha = .668$ olarak tespit edilmiştir. Bu veriler, ölçeğin araştırmada kullanılmasının istatistikî açıdan uygun ve güvenilir olduğunu göstermiştir. Ayrıca ölçekte alt boyutlar ve bu boyutlara dair tanımlamalara yer verilmiştir.

Inanç-etki boyutu: İnançların toplum yanlısı davranışlardaki etkisini ve sosyal problemleri çözmedeki rolünü ifade eder. Bu boyut, toplam altı maddeden oluşmaktadır.

Bilgi-ibadet boyutu: Kişilerin temel ibadet devamlılığını ve dinî yaşam için sahip oldukları bilgi düzeyini ifade eder. Bu boyut dört maddeden oluşmaktadır.

6.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Ryff (1989a: 1069-1072) tarafından çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelini temel alarak bireylerin psikolojik iyi oluşunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek kendini kabul, başkalarıyla pozitif ilişkiler kurmak, özerklik, çevresel hâkimiyet, hayatın amacı ve bireysel gelişim şeklinde ifade edilen 6 alt boyutlu ve her bir alt ölçeği 20 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Daha sonra Ryff, Lee, Essex ve Schmutte (1994: 197) yaptıkları başka bir çalışmada “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”ni her bir alt ölçeği 14 maddeden oluşan 84 maddelik bir ölçme aracı olarak

yeniden dizayn etmişlerdir. Bu kısa versiyon alt ölçekler için iç tutarlılık (alfa) katsayıları .82 ile .90 arasında değişmektedir. Ryff ve Keyes psikolojik iyi olmanın yapısını yeniden değerlendirdikleri bir diğer çalışmada, her bir boyutu ölçmek için orijinal 20 maddeden sadece 3 tanesini seçerek ölçeği yeniden dizayn etmişlerdir. Kısaltılmış alt ölçeklerden (.70) ile (.89) arasında yüksek düzeyde korelasyonlar elde edilmiştir. Araştırma sonucunda yapılan analizler 18 maddenin psikometrik kriterleri karşılamaya devam ettiğini ve her maddenin kendi ölçeğiyle güçlü ve pozitif bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir (Ryff ve Keyes, 1995: 720-721).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Cenkseven (2007) ve Akın (2008) tarafından yapılmıştır. Cenkseven (2007: 47) çalışmasında ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının (.74) ile (.83); test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise (.74) ile (.77) arasında olduğunu belirlemiştir. Akın (2008: 746-747) yaptığı çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı “özerklik” alt boyutu için ,94, “çevresel hâkimiyet” alt boyutu için ,97, “bireysel gelişim” alt boyutu için ,97, “diğerleriyle olumlu ilişkiler” alt boyutu için ,96, “yaşam amaçları” alt boyutu için ,96 ve “kendini kabul” alt boyutu için ,95 olarak tespit etmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları (.87) ile (.96), test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise (.78) ile (.97) arasında değişmektedir.

Bizim çalışmamızda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin kısa formunun İmamoğlu (2004) tarafından Türkçe'ye kazandırılan şekli kullanılmıştır. İmamoğlu, toplam ölçekte Cronbach Alfa katsayısını .79 olarak tespit etmiştir (İmamoğlu, 2004, akt. Beydoğan, 2008: 82-83). Bu ölçek 5'li likert tipinde olup 18 maddeden oluşmaktadır. Buna göre ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90 (18 x 5=90), en düşük puan ise 18 (18 x 1=18)'dir.

6.5. Minnettarlık Ölçeği

Minnettarlık Ölçeği, McCullough ve arkadaşları (2002: 115) tarafından bireylerin minnettarlık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 6 maddeli ve 7'li likert tipindedir. Minnettarlık ölçeğinde yüksek puan, yüksek minnettarlık düzeyini yansıtmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Yüksel ve Oğuz-Duran (2012b: 215) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçek için Cronbach Alfa katsayısı .77, test-tekrar test güvenilirlik korelasyon katsayısı ise .66 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada bir maddenin ölçek dışı kalmasıyla birlikte madde sayısı 5'e

düşmüştür. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmada, tek faktörden oluşan beş maddelik Minnetarlık Ölçeği'nin, ölçeğin altı maddelik orijinal formundan daha iyi psikometrik özellikler gösterdiği ortaya çıkmıştır. Yüksel ve Oğuz-Duran (2012a: 37) tarafından Minnetarlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliğinin yetişkinlerden oluşan bir grup üzerinde gerçekleştirildiği çalışmada ise ölçeğin yetişkin grubunda orijinaline uygun olarak 6 maddelik haliyle geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada hesaplanan madde-toplam korelasyon katsayıları .27-.77 arasında değişmektedir. İki yarı-test korelasyon katsayısı .47 ($p<.0,5$), tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .67'dir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın hedefleri doğrultusunda incelenen verilerin istatistiksel analizlerinden elde edilen sonuçlarına dair bulgular yer almaktadır. Bu kapsamda ilk olarak ölçeklerle ilgili güvenilirlik ve normallik analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılmış ölçekler olduğu için tekrar geçerlik çalışmalarına ihtiyaç duyulmamıştır. İkinci olarak değişkenlere ait betimsel istatistiklere yer verilmiş, haset ve gıpta değişkenlerinin demografik değişkenlerle ilişkisi, elde edilen bulgular çerçevesinde irdelenmiştir. Son olarak değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşim, araştırma bulguları doğrultusunda değerlendirilmiştir.

1. ÖLÇEKLERLE İLGİLİ BULGULAR

1.1. Güvenirlik Analizi

Bilimsel çalışmalarda sağlanması gereken ilk koşul olan güvenilirlik, ölçümün tutarlılığı anlamına gelir ve bulguların ne kadar tekrarlanacağını açıklamak için kullanılır (Çepni, 2014: 235; Schaughnessy ve ark., 2016: 160).

Ölçümlerde güvenilirlik, korelasyona dayalı olarak hesaplanan güvenilirlik katsayısı adı üzerinden hesaplanmaktadır. Güvenirlik katsayısı genellikle 0 ile +1 arasında bir değer almakta ve bu değer +1'e yaklaştıkça ölçümün güvenilirliği artmaktadır. Güvenirliğin tespitinde kullanılan çeşitli metotlar olmakla birlikte, bu çalışmada tercih edilen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısıdır. Genel olarak Cronbach Alfa katsayısının ,60 üzerinde olması ölçümün güvenilirliğinin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (Can, 2014: 366).

Araştırmada güvenilirlik düzeyinin belirlenmesi amacıyla yapılan analiz sonucunda elde edilen Cronbach Alfa değerleri tabloda sunulduğu gibidir:

Tablo 8. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Faktörlerine Ait Güvenirlik Katsayıları

Ölçek Türü	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
Haset	,712	,740	5
Gıpta	,728	,729	5
Dindarlık	,774	,779	10
İnanç-Etki	,706	,712	6
Bilgi-İbadet	,663	,666	4
Psikolojik İyi Oluş	,684	,698	18
Minnettarlık	,707	,726	6

Tablo 8’de görüldüğü üzere, bu araştırmada Haset ve Gıpta Ölçeğinin, haset alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı ,712, gıpta alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı ,728 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmalarını yapan Çırpan’ın bulduğu değer (haset boyutu ,860, gıpta boyutu ,782) altında olmakla birlikte kabul edilir sınırlar dahilindedir. Dindarlık ölçeğinden elde edilen değerler tüm ölçek için ,774, İnanç-Etki alt boyutu için ,706 ve Bilgi-İbadet boyutu için ise ,663 şeklinde sıralanabilir. Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden elde edilen değerler tüm ölçek için ,684, Minnettarlık ölçeğinden elde edilen değerler tüm ölçek için ,707, olarak tespit edilmiştir. Çeşitli çalışmalarda ölçeğin aldığı değerlerin ,60 ile ,90 arasında değiştiği göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmada elde edilen Alfa değerlerinin kabul edilir aralıklarda olduğu ifade edilebilir (Can, 2018: 391).

1.2. Normallik Analizi

Bir verinin normal ya da normale yakın bir dağılıma sahip olup olmadığı birçok yol ile test edilebilmektedir. Bu kapsamda istatistiksel testler, grafik çizimleri, merkezi eğilim ölçüm değerlerinin karşılaştırılması ya da veri dağılımının çarpıklık ve basıklık katsayılarının dikkate alınması sayılabilir (Can, 2014: 81-84; Gürbüz ve Şahin, 2014: 210; Karagöz, 2016: 91-92). Bu çalışmada veri dağılımı normalliğinin sınanmasında merkezi dağılım ölçüleri ile çarpıklık ve basıklık ölçüleri incelenmiştir. Çalışmada bu yönde elde edilen betimsel istatistikler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 9. Veri Dağılımının Normalliğini Değerlendirmeye Yönelik Betimleyici İstatistikler-I

Ölçek Türü	Katılımcı Sayısı	Aritmetik Ortalama (Mean)	Ortanca (Medyan)	Tepedeğer (Mod)	Çarpıklık- (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Haset	536	1,714	1,400	1,00	1,969*	5,996*
Gıpta	536	3,270	3,400	3,80	-,052	-,438
Dindarlık	536	4,277	4,400	4,30	-1,582*	4,145*
Psikolojik İyi Oluş	536	3,665	3,722	3,78	-,753	2,726*
Minnettarlık	536	5,210	5,333	5,17	-,552	,154

İdeal bir normal dağılımda merkezi eğilim ölçüleri kapsamında ele alınan aritmetik ortalama ve ortanca değerlerin ile tepe değerin çakışık olması yani her üç değerin aynı olması beklenir. Bu nedenle normalliği test edilmek istenen bir veri setinde verilerin aritmetik ortalama ve ortanca değerleri ile tepe değerine bakılıp bu değerlerin birbirine ne kadar yakın olduğu dikkate alınır. Nitekim bir veri grubunda bu üç değer birbirine ne kadar yakın ise verilerin o derece normal dağılım sergilediği söylenebilir (Can, 2014: 82; Gürbüz ve Şahin, 2014: 205). Çalışmamızda merkezi eğilim ölçüleri kapsamında aritmetik ortalama ve ortanca değerlerin ile tepe değer karşılaştırılmasını yapmak üzere Tablo 9 incelendiğinde bu değerlerin her bir ölçek için birbirine yakın olduğu söylenebilir. Nitekim her bir ölçek için ayrı ayrı olmak üzere bu değerler arasındaki farkların 0-1 aralığında kaldığı görülmektedir.

Veri dağılımının normalliğinin kontrolünde iki yöntemi birlikte değerlendirmek üzere merkezi eğilim ölçüleri dışında veri grubunun çarpıklık ve basıklık katsayılarına da bakılmıştır. Normal bir dağılımda bu değerlerin +1,00 ile -1,00 arasında olması gerekmektedir (Can, 2014: 85; Gürbüz ve Şahin, 2014: 210). Ancak Tablo 9’da her bir ölçek için çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakıldığında Haset ve Gıpta ölçeğinin haset boyutunda, Dindarlık ölçeğinde ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğinde olmak üzere çarpıklık ve/veya basıklık değerlerinin (*) 1,00 ile -1,00 aralığının dışında kaldığı görülmüştür.

Çarpıklık ve basıklık değerlerinde görülen bu sapmanın giderilmesi için bazı analizlerin uygulanarak uç değerlerin belirlenmesi ve bu yönde bazı işlemlerin gerçekleşmesi önerilmektedir (Karagöz, 2016: 103). Nitekim veri grubunun herhangi bir

analize tabi tutulmasından önce uç değer kontrolünün sağlanmasının önemine genel olarak ilgili alan yazında dikkat çekilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014: 203; Pallant: 2017: 76). Çünkü birçok istatistik test, uç değerlere (birçok katılımcının puanlarının çok altında ya da çok üstünde olan katılımcı puanları) karşı duyarlıdır (Pallant, 2017:76).

Çalışmamızda uç değerlerin belirlenmesinde Z puanı dönüşümü kullanılmıştır. Bu kapsamda her bir ölçeğe ait toplam puanların Z puanı sonuçları SPSS üzerinden alınmış ve Z puanı +3 ve -3 aralığının dışında kalan katılımcılara ait toplam puanların veri grubunun dışında tutulması uygun görülmüştür. Bu kapsamda Haset alt ölçeği için 10, Dindarlık ölçeği için 9 ve Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden 3 olmak üzere toplamda 22 uç değer tespit edilmiş ve bunlar veri grubundan çıkarılmıştır. Söz konusu işlemlerden sonra hem merkezi dağılım ölçüleri hem de çarpıklık ve basıklık katsayıları tekrar elde edilmiştir. Veri setini düzenleyici işlemlerden sonra elde edilen betimleyici istatistiklere aşağıda Tablo 10’da yer verilmiştir.

Tablo 10. Veri Dağılımının Normalliğini Değerlendirmeye Yönelik Betimleyici İstatistikler-II

Ölçek Türü	Katılımcı Sayısı	Aritmetik Ortalama (Mean)	Ortanca (Medyan)	Tepedeğer (Mod)	Çarpıklık- (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Haset	514	1,647	1,400	1,00	,981	,386
Gıpta	514	3,248	3,200	3,80	-,052	-,416
Dindarlık	514	4,319	4,400	4,30	-,820	,452
İnanç-Etki	514	4,472	4,500	5,00	-,794	,512
Bilgi-İbadet	514	4,091	4,250	4,50	-,991	,797
Psikolojik İyi Oluş	514	3,672	3,722	3,78	-,271	-,155
Özerklik	514	3,428	3,333	3,33	-,111	,132
Çevresel Hakimiyet	514	3,419	3,333	3,67	-,265	360
Yaşam Amacı	514	3,787	3,666	4,00	-,220	,061
Kendini Kabul	514	3,520	3,666	3,67	-,345	,488
Olumlu İlişkiler	514	3,826	4,000	4,00	-,660	,612
Bireysel Gelişim	514	4,0525	4,000	4,00	-,285	-,356
Minnettarlık	514	5,249	5,333	5,17	-,442	-,257

Tablo 10’da görüldüğü gibi her bir ölçeğe ait veri grubunun hem merkezi eğilim ölçüleri kapsamında aritmetik ortalama ve ortanca değerlerinin ile tepe değerinin birbirine yakın bir sayısal değere sahip olduğu; hem de çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1,00 ile -1,00 aralığında olduğu görülmektedir. Tablo 10’da yer alan bu değerlere göre çalışmamızda kullanılan her bir ölçeğe ait veri grubunun normal dağılıma sahip olduğu kabul edilebilir.

1.3. Ölçek Toplam Puanlarıyla İlgili Betimsel İstatistikler

Örnekleme grubunun ölçeklerden aldığı toplam puanların her bir ölçek için ayrı ayrı olmak üzere ortalamaları, ortanca ve tepe değerleri, standart sapmaları ile en küçük ve en büyük değerleri Tablo 11’de verilmiştir

Tablo 11. Ölçek Toplam Puanlarıyla İlgili Betimsel İstatistikler

Ölçek Türü	N	Ortalama	Ortanca	Tepe Değer	Std. Sapma	En Küçük Toplam Puan	En Büyük Toplam Puan	Ölçek Derecelendirme Aralığı
Haset	514	1,647	1,400	1,00	,64705	1	4	1-6 puan
Gıpta	514	3,248	3,200	3,80	1,02767	1	6	1-6 puan
Dindarlık	514	4,319	4,400	4,30	,44137	2,80	5	1-5 puan
İnanç-Etki	514	4,472	4,500	5,00	,42879	2,67	5,00	1-5 puan
Bilgi-İbadet	514	4,091	4,250	4,50	,62859	1,75	5,00	1-5 puan
Psikolojik İyi Oluş	514	3,672	3,722	3,78	,35179	2,72	4,56	1-5 puan
Özerklik	514	3,428	3,333	3,33	,59682	1,33	5,00	1-5 puan
Çevresel Hakimiyet	514	3,419	3,333	3,67	,57426	1,33	5,00	1-5 puan
Yaşam Amacı	514	3,787	3,666	4,00	,54413	1,67	5,00	1-5 puan
Kendini Kabul	514	3,520	3,666	3,67	,61434	1,00	5,00	1-5 puan
Olumlu İlişkiler	514	3,826	4,000	4,00	,73736	1,00	5,00	1-5 puan
Bireysel Gelişim	514	4,052	4,000	4,00	,59749	2,33	5,00	1-5 puan
Minnettarlık	514	5,249	5,333	5,17	1,00547	2,17	7,00	1-7 puan

Araştırmada kullanılan “Haset ve Gıpta” aynı ölçekte yer alsada da her ikisi farklı boyut olarak değerlendirilmiştir (Çırpan ve Özdoğru, 2017: 582) Haset ve Gıpta boyutunun kuramsal ve istatistiksel olarak birlikte değerlendirilemeyişi toplam puan analizlerinin de her iki boyut için ayrı ayrı yapılmasını ve diğer analizlerde de bu iki

boyutun ayrı ayrı işleme alınmasını gerektirmiştir. “Haset ve Gıpta Ölçeği” dışında ise “Dindarlık”, “Psikolojik İyi Oluş” ve “Minnettarlık” olmak üzere 3 ayrı ölçek kullanılmıştır.

Ölçekler istatistiksel analizlere dahil edilmeden önce her bir ölçeğin toplam puanı alınmıştır. Ancak toplam puanın alınmasının ilk adımı olarak ölçekte varsa olumsuz maddelere ait puanların tersine çevrilmesi gerekmektedir (Pallant, 2017: 98-99). Çalışmada kullanılan dört ölçekten “Psikolojik İyi Oluş” ve “Minnettarlık” olmak üzere iki tanesinde olumsuz maddeler bulunmaktadır. Bu bağlamda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nde 8 madde, Minnettarlık Ölçeği’nde 2 maddenin puanları ters çevrilmiştir. Veri setinde gerçekleştirilen bu işlemlerden sonra her ölçek için toplam puan alınmıştır. Bu ölçeklerden alınan değerlerin anlamlandırılması sağlamak üzere her ölçeğin derecelendirilme aralığı bilgisine yer verilmiştir.

Bir ölçekten alınabilecek en küçük ve büyük toplam puanın hesaplanmasında derecelendirme düzeyi ile ölçekteki madde sayısı belirleyici olmaktadır. Buna göre 1-5 puan aralığındaki bir derecelendirmeye ve 10 maddeye sahip bir ölçekten alınabilecek en küçük toplam puan 10 iken (1x10); en büyük toplam puan 50 (5x10) dir (Pallant, 2017:102). Ancak ölçekten alınabilecek toplam puan aralıklarını daha sadeleştirmek üzere ölçekten alınan en büyük değer ve en küçük değer, ölçekteki toplam madde sayısına bölünerek de kullanılabilir. Bir diğer ifade ile ölçekten alınan toplam puanların belirlenmesinde aritmetik ortalama kullanılabilir (Can, 2014: 65). Örneğin, 1-5 puan aralığında derecelendirilmiş ve 10 maddelik ölçek için hesaplanan 10-50 arası toplam puan aralığını; en küçük değer ve en büyük değer 10’a bölünmesi sonucunda 1-5 toplam puan aralığında değerlendirmek mümkündür. Çalışmamızda kullanılan ölçeklerden yukarıda geçen istatistiksel hesaplamalardan hareketle alınabilecek toplam puan aralığı “Haset ve Gıpta” için 1-6, “Dindarlık” ve “Psikolojik İyi oluş” için 1-5; “Minnettarlık” için 1-7’dir.

Her bir ölçekten alınan toplam puanlara ait betimsel istatistikler ayrı ayrı değerlendirdiğimizde “Haset ve Gıpta Ölçeği”nin haset boyutu için ölçekten alınan toplam puanların ortalaması 1,647’dir. Haset boyutu için alınabilecek toplam puan aralığının 1-6 aralığında olduğu dikkate alındığında ortalama puanın 1 ve 2 aralığında olduğu dolayısıyla örneklem grubunun haset düzeyinin orta düzeyin altında kaldığı yani zayıf olduğu söylenebilir. Haset boyutu için diğer betimsel istatistikler incelendiğinde

ortanca değerin 1,4 olduğu ve en küçük toplam puanın 1 olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların en çok aldığı toplam puan olarak tepe değer 1'dir. Nitekim 514 katılımcıdan 138 (%26,8)'inin haset boyutundan alınabilecek en küçük değer olarak 1 puanına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Örneklem grubunun bu kapsamda ölçekten aldığı toplam puanların ortanca ve tepe değerlerinin ölçeğin düşük puan (1-2) aralıklarına denk geldiği görülmektedir. Söz konusu istatistiksel betimlemeler doğrultusunda örneklem grubunun düşük düzeyde haset duygusuna sahip olduğu ortaya çıkmaktadır.

Gıpta boyutu için ölçekten alınan toplam puanların ortalaması 3,248'dir. Gıpta boyutu için alınabilecek toplam puan aralığının 1-6 aralığında olduğu dikkate alındığında ortalama puanın 3 ve 4 aralığında olduğu, dolayısıyla örneklem grubunun gıpta düzeyinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Gıpta boyutu için diğer betimsel istatistikler incelendiğinde ortanca değerin 3,2 olduğu; tepe değerin ise 3,8 olduğu ve 514 katılımcıdan 42'sinin (%8,2) bu toplam puanı aldığı saptanmıştır. Örneklem grubunun bu kapsamda ölçekten aldığı toplam puanların ortanca ve tepe değerlerinin de ölçeğin orta puan (3-4) aralıklarına denk geldiği görülmektedir. Söz konusu bulgular doğrultusunda örneklem grubunun orta düzeyde gıpta duygusuna sahip olduğu ortaya çıkmaktadır.

Bu sonuçların "*rneklem grubunun haset düzeyleri gıpta düzeylerine göre daha düşük olacaktır.*" şeklindeki hipotez 1a-i ile "*rneklem grubunun gıpta düzeyleri haset düzeylerine göre daha yüksek olacaktır.*" şeklindeki hipotez 1a-ii'yi desteklediği görülmektedir. Günümüzdeki güçlü rekabetçi ortamların varlığı, modernitenin etkisiyle toplumdaki bireyleşme ve bunun sonucunda kısımlı bencilleşme hali, gelir düzeyindeki dengesiz dağılımın yanı sıra geniş bir yaş aralığındaki kitle tarafından yaygın ve sıkça kullanılan sosyal medyanın haset duygusunu tetikleyecek kaynakları daha görünür halde servis etmesi gibi unsurlar nedeniyle bireylerde haset duygusunun daha yüksek, buna mukabil gıpta duygusunun daha düşük olacağı düşünülebilir. Ancak çalışmamızın sonuçları katılımcıların haset duygusunun zayıf düzeyde, gıpta duygusunun ise orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Aşağıda görüleceği gibi örneklem grubumuz ağırlıklı olarak dindarlık düzeyi yüksek bireylerden oluşmaktadır. Dindarlık değişkeninin de haset duygusunun azalmasına etki eden bir faktör olduğu göz önüne alındığında örneklem grubunun haset ve gıpta düzeylerinin bu sonucu vermiş olması normal karşılanmalıdır. Konuyla ilgili olarak Ergün alışmşek (2020: 51) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 459 kişilik örneklem grubunda yer alan katılımcıların haset puanı ortalaması 1,60, gıpta puanı ortalaması ise 3,31 olarak bulunmuştur. Ergün

Çalışımşek'in elde ettiği sonuçlarla araştırmamızın sonuçları karşılaştırıldığında, her iki araştırma neticesinde elde edilen haset ve gıpta ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülecektir.

Dindarlık Ölçeğinden alınan toplam puanların ortalaması 4,319'dur. Bu ölçek için alınabilecek toplam puan aralığının 1-5 aralığında olduğu dikkate alındığında ortalama puanın 4 ve 5 aralığında olduğu dolayısıyla örneklem grubunun dindarlık düzeyinin yüksek bir seviyede olduğu söylenebilir. Dindarlık Ölçeği için diğer betimsel istatistikler incelendiğinde ortanca değerin 4,4 olduğu; tepe değerin ise 4.3 olduğu ve 514 katılımcıdan 50'sinin (%9,7) toplam puanı aldığı saptanmıştır. Örneklem grubunun bu kapsamda ölçekten aldığı toplam puanların ortanca ve tepe değerlerinin de ölçeğin orta üstü puan (4-5) aralıklarına denk geldiği görülmektedir. İlgili ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında, inanç-etki boyutu için alınan toplam puanların ortalaması 4,472, bilgi-ibadet boyutu için toplam puanların ortalaması ise 4,091'dir. Söz konusu istatistiksel betimlemeler doğrultusunda örneklem grubunun yüksek düzeyde bir dindarlığa sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Dindarlık ölçeğinden alınan genel ortalamanın 4,319'a karşılık gelmesi, katılımcıların dine önem verme ve dinî pratikleri yerine getirme eğilimlerinin güçlü olduğuna dair bir ipucu sunmaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden alınan toplam puanların ortalaması 3,672'dir. Bu ölçek için alınabilecek toplam puan aralığının 1-5 aralığında olduğu dikkate alındığında ortalama puanın 3 ve 4 aralığında olduğu dolayısıyla örneklem grubunun psikolojik iyi oluş düzeyinin ortanın üstü düzeyde olduğu söylenebilir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için diğer betimsel istatistikler incelendiğinde ortanca değerin 3,7 olduğu; tepe değerin ise 3,78 olduğu ve 514 katılımcıdan 42'sinin (%8,2) bu toplam puanı aldığı saptanmıştır. Örneklem grubunun bu kapsamda ölçekten aldığı toplam puanların ortanca ve tepe değerlerinin de ölçeğin orta üstü puan (3-4) aralıklarına denk geldiği görülmektedir. İlgili ölçeğin alt boyutlarından alınan toplam puanların ortalamasına bakıldığında ortalama puanların değerleri şu şekildedir: Özerklik 3,428, çevresel hakimiyet 3,419, yaşam amacı 3,787, kendini kabul 3,520, olumlu ilişkiler 3,826 ve bireysel gelişim 4,052'dir. Söz konusu istatistiksel betimlemeler doğrultusunda örneklem grubunun iyi düzeyde psikolojik iyi oluş duygusuna sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden alınan genel ortalamanın 3,672'ye karşılık gelmesi, katılımcıların işlevsel bir

hayat sürmesi için gerekli olan belirli özelliklere yeterli ölçüde sahip olduğuna işaret etmektedir.

Minnettarlık Ölçeği için alınan toplam puanların ortalaması 5,249'dur. Bu ölçek için alınabilecek toplam puan aralığının 1-7 aralığında olduğu dikkate alındığında ortalama puanın 5 ve 6 aralığında olduğu dolayısıyla örneklem grubunun minnettarlık düzeyinin ortanın üstü düzeyde olduğu söylenebilir. Minnettarlık boyutu için diğer betimsel istatistikler incelendiğinde ortanca değer 5,3 olduğu; tepe değerin ise 5,17 olduğu ve 514 katılımcıdan 39'unun (%7,6) aldığı saptanmıştır. Örneklem grubunun bu kapsamda ölçekten aldığı toplam puanların ortanca ve tepe değerlerinin de ölçeğin orta üstü puan (5-6) aralıklarına denk geldiği görülmektedir. Söz konusu istatistiksel betimlemeler doğrultusunda örneklem grubunun yüksek düzeyde minnettarlık duygusuna sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Araştırmamızda kullanılan ölçekler arasındaki ortalama puanlar incelendiğinde, minnettarlık ölçeğinden alınan ortalama puanın (5,249), diğer ölçeklerden elde edilen ortalama puanlar arasında en yüksek ortalama puan olduğu görülecektir. Bu sonuç araştırmaya katılanların minnettarlık duygularının oldukça güçlü olduğunu göstermektedir. Bu durumun sebebi olarak araştırmamızda yer alan katılımcıların dindarlık düzeylerinin yüksek olmasının yanı sıra gıpta ve iyi oluş düzeylerinin de iyi olması gösterilebilir. Zira literatüre baktığımızda minnettarlık ile dindarlık ve iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varlığına dair çeşitli araştırmalar karşımıza çıkmaktadır.

2. HASET ve GIPTA DUYGUSU İLE DEMOGRAFİK YAPI

Bu başlık altında, haset ve gıpta duygusunun araştırmanın demografik değişkenleriyle ilişkisi incelenecektir. Bu bağlamda yöntem kısmında yer verilen 1/b-c-d-e-f-g-h numaralı hipotezler test edilmiş olacaktır. Hipotezlerin test edilebilmesi için t-Testi ile ANOVA testleri kullanılacaktır.

Demografik yapıyı oluşturan değişkenler, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek, sosyo-ekonomik durum ve yerleşim birimi algısından oluşmaktadır.

2.1.Haset ve Gıpta Düzeyinin Cinsiyet Değişkenine Göre Durumu

Tablo 12. Katılımcıların Haset ve Gıpta Düzeylerinin Cinsiyet Durumu Değişkeni Açısından İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken Düzeyi	N	Ort.	S.S.	S.D.	t	p
Haset	Kadın	335	1,694	,65784	512	2,236	,026
	Erkek	179	1,560	,61883			
Gıpta	Kadın	335	3,178	1,03751	512	-2,124	,034
	Erkek	179	3,379	,99867			

Katılımcıların cinsiyet durumunun, haset ve gıpta düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Bu testin sonuçlarına göre katılımcıların haset ve gıpta düzeylerinin cinsiyet durumuna göre birbirinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya çıkmıştır (haset, $t(512)= 2,236$, $p<0,05$; gıpta, $t(512)= -2,124$, $p<0,05$). Tablo 12’de gruplara ait ortalama puanlar karşılaştırıldığında, haset boyutunda kadınların (ort.= 1,694) erkeklere (ort.= 1,560) göre daha yüksek bir ortalama puana sahip olduğu, gıpta boyutunda ise erkeklerin (ort.=3,379) kadınlara (ort.= 3,178) göre daha yüksek bir ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle kadınların haset düzeyi erkeklerden yüksek iken gıpta düzeyleri erkeklere göre daha düşüktür. Bu da “*Kadın katılımcıların haset düzeyleri erkek katılımcılara oranla daha yüksek olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1b-i ile “*Kadın katılımcıların gıpta düzeyleri erkek katılımcılara oranla daha düşük olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1b-ii’nin desteklendiğini göstermektedir. Yerli literatüre baktığımızda Yeniay (2012: 37), 226 üniversite öğrencisinden oluşan katılımcı grubu üzerinde yaptığı çalışmada çalışmamızla benzer bulgular elde ederek, kadınların daha çok haset duyma eğilimi içinde olduğunu ortaya koymuştur. Ancak Ergün Çalşımşek (2020: 57) 253 kadın ve 162 erkek katılımcıdan oluşan örneklem grubunda yürüttüğü çalışmasında cinsiyetler arası haset ve gıpta puanları açısından anlamlı bir farklılık elde etmemiştir.

Batı’daki araştırma sonuçları da cinsiyetler arası haset ve gıpta düzeylerine dair birbirinden farklı sonuçlar sunmaktadır. Briki (2019: 532) 234 kadın ve 172 erkek olmak üzere toplam 406 yetişkin birey üzerinde yürüttüğü çalışmasında, haset ve gıpta eğilimi ile cinsiyet arasında herhangi bir ilişki olmadığını tespit ederken, Henniger ve Harris (2015: 305) 524 kadın ve 401 erkek katılımcı üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında

kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre biraz daha fazla haset deneyimlediklerini tespit etmiştir. Bedenle ilişkili haset, utanç, gurur ve suçluluk deneyimleri farklılıklarının 527 yetişkin üzerinde incelendiği bir çalışmada cinsiyet ile haset arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir (Pila ve ark., 2016: 103). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalara bakıldığında birbirinden farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür. Bu örneklem grubu üzerinde yürütülen bir araştırmada, erkeklerin haset puanlarının kızlara göre biraz daha yüksek olduğu saptanmıştır (Jiang ve Wang, 2020: 3-5). Beden ve fiziksel görünüm ile ilgili 200 erkek ve 395 kız olmak üzere toplam 595 öğrenci üzerinde yürütülen bir diğer araştırmada kadınların haset ortalamalarının erkeklere göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Pila, Stamiris, Castonguay ve Sabiston, 2014: 101). Piskorz ve Piskorz (2009: 141)'un üniversite öğrencisi olan 248 kişiden oluşan katılımcı grubu üzerinde yürüttüğü araştırmada, cinsiyet ve haset arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamakla birlikte kadınların haset puan ortalamalarının erkeklerin haset puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadınlar yalnızca uzaktaki bir kişinin veya bir yabancıнын başarısı durumlarında ve diğer kişinin başarısının hak edilmediğini düşündüklerinde erkeklerden daha çok haset etme eğilimindedir. Daniels ve Holtfreter (2019: 8) tarafından olumsuz duyguların uyumsuz başa çıkma üzerindeki bireysel etkilerinin 204 erkek ve 296 kız olmak üzere 500 kişiden oluşan katılımcı grubu üzerinde incelendiği çalışmada, kadın ve erkek katılımcıların ortalama öfke ve haset düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Kadınların erkeklere göre haset düzeylerinin daha yüksek çıkmasında onların erkeklerden daha duygusal varlıklar olmalarının etkili olduğunu düşünmekteyiz. Literatürde de bu düşüncüyü destekleyen araştırmalar mevcuttur. Kadınlar, erkeklere göre daha duygusal varlıklar olarak görülmekte, kendilerinin ve başkalarının duygularının daha çok farkına varmaktadır (Fischer ve Evers, 2013: 194-195). Bunun yanında kadınlar duygularını daha rahat ifade etmekte ve sözel olmayan ipuçlarını erkeklere göre daha iyi okumaktadır (Hall, 1984; akt. Cirhinlioğlu, 2018: 15). Yüksek duygusallık, kadınların kişilerarası duyarlılığa dayalı sosyal bağlar oluşturmasını kolaylaştırdığı için kadınların haset gibi verdiği güçlü duygusal tepkiler, onların kişilerarası duyarlılıklarının bir tezahürü olarak görülebilir (Piskorz ve Piskorz, 2009: 143). Buradan hareketle kadınların daha duygusal bağlar kurmaları, kendilerine veya yakın çevresine yönelik herhangi bir olumsuz düşünce, duygu hatta olası risk ve tehdit durumlarını daha hızlı fark edebilmeleri

nedeniyle zaman zaman erkeklere oranla daha fazla hasetçi tepkiler gösterdiği şeklinde bir değerlendirme yapılabilir. Ancak her iki cinsiyetten birinin, özellikle kadınların, her zaman daha baskın düzeyde haset deneyimlediğine dair genel bir yargıya ulaşabilmek için haset ve gıpta konusunda cinsiyet farklılıklarına (sex differences) göre daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

2.2. Haset ve Gıpta Düzeyinin Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

Katılımcıların haset ve gıpta düzeylerinde yaş faktörünün etkisini incelemek için ANOVA, yani tek yönlü varyans analizinden faydalanılmıştır. Ancak öncesinde yaş gruplarına göre haset ve gıpta puan ortalaması bilgilerine yer verilmiştir.

Tablo 13. Katılımcıların Haset ve Gıpta Puanlarının Yaş Değişkeni Açısından Dağılımı

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken Düzeyi	N	Ort.	S.S.
Haset	a) 18-30	246	1,635	,69933
	b) 31-40	138	1,750	,63971
	c) 41-50	87	1,611	,55267
	d) 51-65	43	1,465	,47754
	Toplam	514	1,647	,64705
Gıpta	a) 18-30	246	3,404	1,06514
	b) 31-40	138	3,121	,92379
	c) 41-50	87	3,020	1,04237
	d) 51-65	43	3,227	,98521
	Toplam	514	3,248	1,02767

Tablo 13'ten anlaşıldığı üzere, katılımcıların yaş değişkenleri 4 grupta ele alınmıştır. Bu gruplardan ilki olan 18-30 yaş aralığında yer alan 246 kişinin haset boyutundan aldığı ortalama puan 1,635'tir. 31-40 yaş arası bireyleri kapsayan ikinci grupta yer alan 138 kişinin puan ortalaması 1,750 olarak görünmektedir. Üçüncü grupta yer alan 41-50 yaş aralığındaki 87 kişi de 1,611'lik ortalama skora sahiptir. Son olarak 51-65 yaş aralığında yer alan 43 kişinin haset puan ortalamasının 1,465 olduğu söylenebilir.

Görüldüğü gibi yaş grupları arasında en yüksek haset ortalamasına sahip olanlar, 31-40 yaş aralığında bulunan katılımcılardır. Ortalama puanlar açısından en yüksek ikinci

skora sahip olan grup 18-30 yaş aralığındaki gruptur. Bunu daha sonra 41-50 yaş grubu ve son olarak da 51 -65 yaş aralığındaki katılımcıların oluşturduğu grup takip etmektedir.

Gıpta puan ortalamaları incelendiğinde ise en yüksek ortalamanın 3, 404 ile 18-30 yaş grubuna ait olduğu görülmektedir. 31-40 yaş grubunda yer alan 138 katılımcının puan ortalaması 3,121 iken, 87 kişiden oluşan 41-50 yaş grubunun puan ortalaması 3,020'dir. Son olarak 51 yaş ve üzeri yaş aralığındaki 43 katılımcının ortalaması ise 3,227 olarak görünmektedir. İlgili yaş grupları ortalama puan bazında bir sıralamaya tabi tutulacak olursa, ilk sırada 18-30 yaş, ikinci sırada 51-65 yaş, üçüncü sırada 31-40 yaş ve son sırada ise 41-50 yaş grubu yer almaktadır.

Tablo 14. Katılımcıların Haset ve Gıpta Düzeylerinin Yaş Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
	Gruplar arası	3,052	3	1,017			
Haset	Grup içi	211,730	510	,415	2,451	,063	—
	Toplam	214,783	513				
	Gruplar arası	12,704	3	4,235			
Gıpta	Grup içi	529,080	510	1,037	4,082	,007	a ve b a ve c
	Toplam	541,784	513				

Katılımcıların yaş durumlarının haset ve gıpta düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek üzere tek faktörlü varyans analizi yapılmıştır. Bu testin sonucunda yaş değişkeninin katılımcıların haset boyutundaki ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı ($F_{(3,510)} = 2,451, p > 0,05$); ancak gıpta boyutunda en az grubun ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya koyduğu ($F_{(3,510)} = 4,082, p < 0,05$) saptanmıştır. Gıpta boyutunda ortaya çıkan farklılığın hangi ikili gruplardan kaynaklandığını göstermek üzere çoklu karşılaştırma Tukey testi sonuçlarına bakılmıştır. Buna göre 18-30 yaş aralığındaki katılımcıların (ort.= 3,404), 31-40 yaş aralığındaki (ort.= 3,121) ve 41-50 yaş aralığındaki (ort.=3,020) katılımcılardan yüksek bir ortalama puana sahip oldukları saptanmıştır. Başka bir deyişle 18-30 yaş aralığındaki katılımcıların gıpta düzeyi 31-40 yaş ile 41-50 yaş aralığındaki katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlar, “Örneklem grubunun yaşı arttıkça bireylerin haset duygularında azalma görülecektir” şeklindeki 1c-i no’lu hipotez ile “Örneklem

grubunun yaşı arttıkça bireylerin gıpta duygularında yükselme görülecektir.” şeklindeki 1c-ii'nin desteklenmediğini göstermektedir. Ergün Çalşımşek (2020: 56)'in çalışmasında da elde ettiği bulgular, katılımcıların haset ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık elde edilemediğini, ancak gıpta ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık elde edildiğini göstermektedir. 36-45 yaş aralığındaki katılımcıların gıpta puanları 18-25 ve 26-35 yaş aralığındaki katılımcılardan anlamlı biçimde daha yüksek çıkmıştır.

Gençlik dönemlerine kıyasla yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde, bireylerin belirli alanlardaki arzularının ve temayüllerinin azalacağı düşünüldüğü için, haset duygusunun düşük düzeyde olması beklenmekteydi. Özellikle yaşlılık döneminde gelişim süreçlerini başarı ile tamamlamış bireyin benlik bütünlüğüne ulaşmış olma potansiyeli, daha dingin bir ruh dünyasını mümkün kılmaktadır. Diğer yandan fiziksel ve psikolojik sağlık problemlerinin baş göstermesi, kişinin kendisine yönelmesini ve kendisiyle ilgilenmesini gerektirmektedir. Yine bu dönemde üretkenliğin kısmî düzeyde azalmış olmasından kaynaklı rekabet ve çekişmeli ortamlardan daha uzak olma, negatif duyguların daha az hissedilmesine yol açmaktadır. Tüm bunlardan hareketle haset ve yaş değişkeni arasındaki ilişkiye dair ortaya koyduğumuz hipotezimiz, bu araştırmada doğrulanmamış olmakla birlikte, yurtdışında yürütülen çalışmalar, hipotezin doğrulandığına dair kanıtlar sunmaktadır. Briki (2019: 532)'nin daha önce bahsi geçen çalışmasında elde ettiği bulgular, haset ve gıpta eğiliminin yaş ile negatif ilişkili olduğu yönündedir. Mujcic ve Oswald (2018: 9) tarafından haset ve hasedin etkilerinin yetişkin örneklemede incelendiği boylamsal bir çalışmada, çeşitli yıllarda (2005, 2009, 2013) yaşları 15 ile 101 arasında değişen 18 bin kişi incelenmiştir. Araştırma sonucunda yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre haset düzeylerinin daha zayıf olduğu gözlenmiştir. Öyle anlaşılıyor ki bireyler yaş aldıkça haset seviyeleri düşmektedir. Benzer sonuçlar Henniger ve Harris (2015: 305) ile Pila ve arkadaşlarının (2016: 103) çalışmalarından da elde edilmiştir. Pila ve arkadaşları (2016: 103) yaş gruplarına göre çeşitli duyguları inceledikleri çalışmada, 18- 24 yaş ile 25-44 yaş aralığındaki katılımcıların, 45-65 yaş aralığındaki katılımcılara göre daha fazla haset deneyimlediklerini tespit etmişlerdir. Hasetten bağımsız olarak duygu ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara baktığımızda da genellikle yaş ile birlikte olumsuz duygularda azalma görüldüğünü söyleyebiliriz. Mroczek ve Kolarz (1998: 1338)'in elde ettiği bulgular, olumsuz duygulanımların genç yetişkinler arasında en yüksek, yaşlı yetişkinler arasında en düşük düzeyde olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Yeung, Wong ve Lok (2011:

416) yaşlı yetişkinlerin, genç yetişkinlere göre daha fazla olumlu duygu ve bilişsel yeniden değerlendirme bildirdiklerini saptamışlardır. Diğer yandan daha genç ve yaşlı yetişkinler arasında olumsuz duygular ve bastırma arasında herhangi bir farklılık görülmemiştir. Yaş ile duygusal deneyimler arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma neticesinde, yaş ile birlikte duygusal deneyimlerin arttığı tespit edilirken (Carstensen vd., 2011: 25), başka bir araştırmada yaş ile öfke sıklığı arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır (Schieman, 2003: 213). Bu sonuçlar bize yaş ilerledikçe örneklem grubundaki katılımcıların dünyevileşmeye devam etmiş olabileceği, rekabet düzeylerinde bir azalma görülmediği, belki de geçmişte arzu edip de yaşantılanamayan durumların yaş ilerledikçe evrilerek bireyleri takip ettiği fikrini düşündürmüştür.

18-30 yaş grubu aralığındaki katılımcıların gıpta duygusunun daha üst yaş gruplarından anlamlı bir şekilde farklılaşıyor olması kısmen de olsa, yaşın gıpta duygusu üzerinde etkili olabileceğinin bir işareti olarak yorumlanabilir. Son çalışmalara göre ergenlik döneminin 24 yaşına kadar yükseldiği ve genellikle bu dönemde gencin kendisinden ilham aldığı ve öykündüğü bir rol modelin varlığı dikkate alındığında, gıpta duygusunun bu yaş grubunda daha yüksek düzeyde olması anlaşılır gözükmektedir. Ayrıca bu yaş dönemi, kimlik çatışmasının önemini yitirdiği, sosyal ilişkiler kurmanın ve bu ilişkileri sürdürmenin önem kazandığı bir döneme tekabül etmektedir. Bu dönemdeki krizi sağlıklı olarak atlatan genç birey, güvenli bir şekilde sevgiyi verme ve alma gücüne sahip olmaktadır (Erikson, 1984: 39). Böylece sevginin bileşenlerinden sayılabilecek hayranlık ve gıpta gibi pozitif duygular, bireyin iç dünyasında daha fazla yer kaplayarak diğerine yönelik olumlu tutumların ve davranışların daha fazla hissedilmesine imkân tanıyabilmektedir.

2.3. Haset ve Gıpta Düzeyinin Medeni Hal Değişkenine Göre Durumu

Bu başlık altında, katılımcıların haset ve gıpta düzeyleri ile medeni durumları arasında bir ilişkinin olup olmadığı incelenecektir. Medeni durumlarına göre örneklem grubunun Haset ve Gıpta Ölçeğinden aldıkları puanlarda bir farklılık oluşup oluşmadığı t-testi kullanılarak incelenecektir.

Tablo 15. Katılımcıların Haset ve Gıpta Düzeylerinin Medeni Durum Değişkeni Açısından İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken Düzeyi	N	Ort.	S.S.	S.D.	t	p
Haset	Bekar	232	1,706	,71056	512	1,853	,064
	Evli	282	1,600	,58668			
	Toplam	514	1,647	,64705			
Gıpta	Bekar	232	3,361	1,07697	512	2,262	,024
	Evli	282	3,156	,97750			
	Toplam	514	3,248	1,02767			

Katılımcıların medeni durumunun, haset ve gıpta düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymak için *bağımsız örneklem t testi* yapılmıştır. Bu testin sonuçlarına göre katılımcıların haset düzeylerinin medeni durumlarına göre birbirinden istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı ($t_{(512)} = 1,853$, $p > 0,05$), gıpta düzeylerinin medeni durumlarına göre birbirinden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya çıkmıştır ($t_{(512)} = 2,262$, $p < 0,05$). Katılımcıların gıpta düzeylerinin hangi grubun lehine olduğunu ortaya çıkarmak üzere Tablo 15 incelendiğinde bekar katılımcıların (ort.=3,361) evli katılımcılardan (ort.=3,156) yüksek bir ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle bekar katılımcıların gıpta düzeyi evli katılımcıların gıpta düzeyinden daha yüksektir. Bu sonuçlar “*Medeni durum açısından evlilerin haset ortalaması bekarlara göre daha düşük olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1d-i ile “*Medeni durum açısından evlilerin gıpta ortalaması bekarlara göre daha yüksek olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1d-ii’nin desteklenmediği anlaşılmaktadır. Evlilik, duygusal dengeyi sağlama, benlik saygısını ve özgüveni yükseltme, aidiyet, bağ kurma, güven hissi gibi psikolojik faydalarının yanı sıra sosyal itibar sağlama gibi toplumsal işlevleri bulunan bir kurum olarak düşünüldüğü için evli bireylerde haset düzeyinin daha düşük, gıpta duygusunun daha yüksek düzeyde olacağını öngörmüştük. Çünkü medeni durum ile iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çeşitli çalışmalar, evli olma halinin yüksek benlik saygısı, daha fazla mutluluk ve hayat tatmini (Kamp Dush ve Amoto, 2005: 617; Wood, Rhodes ve Whelan, 1989: 257) ile ilişkili olduğunu, evli bireylerin evli olmayan bireylere göre daha az stres ve daha az duygusal patoloji yaşadıklarını (Cooms, 1991: 100), daha yüksek düzeyde olumlu duygu (Mroczek ve Kolarz, 1998: 1340) ve

daha düşük düzeyde olumsuz duygu deneyimlediklerini (Jakoby, 2016: 4) ortaya koymaktadır. İnan'da 500 yetişkin örneklem üzerinde yapılan araştırmadan, evli kişilerin “duygusal zekâ”, “mutluluk” ve “umut” değişkenlerinde dul, boşanmış, bekar ve yeniden evlenmiş bireylere göre önemli ölçüde daha yüksek performansa sahip olduğuna dair bulgular elde edilmiştir (Khodarahimi, 2015: 361). Benzer şekilde Endonezya'da 29.160 kişi üzerinde yapılan yakın tarihli bir araştırmada, evli bireylerin bekarlardan, boşanmışlardan ve dullardan daha mutlu olduğu tespit edilmiştir (Ndayambaje, Pierewan, Nizeyumukiza, Nkundimana ve Ayriza, 2020: 124). Ancak araştırma bulgularımız evlilik ile haset düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığına işaret etmektedir.

Bekar katılımcıların gıpta düzeylerinin evlilere göre daha yüksek olması ile ilgili olarak şunları söyleyebiliriz: Bekar bireyler, evlenmeyi arzu ettikleri ve henüz evlenmemiş oldukları için diğer bireylere karşı hayranlık ve gıpta gibi duyguları daha fazla üretmiş olabilirler. Her ne kadar bekarlık ile gıpta arasındaki ilişkiyi olumlayan araştırmalara pek rastlanmasa da bekarların henüz yeteri kadar haset duygusunu ortaya çıkaracak rekabet ortamlarında bulunmamış, yani iş ortamlarında yüksek kaygı ve sürtüşme içerecek etkileşimler içerisine daha az girmiş olmalarının bu sonucu doğurmuş olabileceğini ve bunun yanında bekarların daha samimi ve beklentisiz ilişkiler ağına sahip olmalarının daha fazla gıpta-daha az haset üretmelerinde etkide bulunmuş olabileceğini düşünmekteyiz.

2.4. Haset ve Gıpta Düzeyinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

Demografik değişkenlerden biri olarak ele alınan eğitim durumu, bu çalışma kapsamında, *ilkokul/ortaokul, lise, ön lisans, lisans ve lisansüstü* olmak üzere beş grupta ele alınmıştır. Katılımcıların haset ve gıpta düzeylerinin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya çıkarmak için Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA testi) yürütülmüştür. Örneklemeye ilişkin bazı istatistikler, tek faktörlü varyans analizi ile çoklu karşılaştırma sonuçları aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 16 .Katılımcıların Haset ve Gıpta Puanlarının Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Dağılımı

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken Düzeyi	N	Ort.	S.S.
Haset	a) İlkokul/ortaokul	27	1,370	,37500
	b) Lise	52	1,780	,74440
	c) Ön lisans	42	1,609	,58594
	d) Lisans	275	1,637	,64550
	e) Lisansüstü	118	1,689	,66234
	Toplam	514	1,647	,64705
Gıpta	a) İlkokul/ortaokul	27	2,725	,86139
	b) Lise	52	2,996	1,07703
	c) Ön lisans	42	3,247	1,08902
	d) Lisans	275	3,295	,98889
	e) Lisansüstü	118	3,371	1,06900
	Toplam	514	3,248	1,02767

Tablo 16'ya göre 52 kişiden oluşan lise mezunu katılımcıların en yüksek haset ortalamasına 1,780 sahip olduğu görülmektedir. Ön lisans, lisans ve lisansüstü kategorilerindeki ortalama puanları birbirlerine yakın skordardan oluşmaktadır. 42 kişiden oluşan ön lisans mezunlarının ortalamalarının 1,609, 275 kişiden oluşan lisans mezunlarının ortalamalarının 1,637 ve 118 kişiden oluşan lisansüstü mezunlarının ortalamalarının 1,689 olduğu tablodan anlaşılmaktadır. En düşük ortalamaya sahip olan ilkökul/ortaokul mezunlarının 27 kişiden oluştuğu ve ortalamalarının 1,370'e tekabül ettiği görülmektedir.

Gıpta boyutundan alınan puan ortalamalarına bakıldığında, en yüksek ortalamaya sahip grubun 118 kişiden oluşan lisansüstü mezunu katılımcılar (3,371) olduğu görülmektedir. Ön lisans ve lisans grupların skorları birbirlerine oldukça yakındır. Ön lisans mezunu olan 42 kişinin gıpta ortalaması 3,247 iken, 275 kişilik lisans mezunlarının ortalaması 3,295'tir. İlkokul/ortaokul mezunlarının 27 kişiden oluştuğu ve ortalamalarının 2,725'e tekabül ettiği görülmektedir. Lise mezunlarına gelindiğinde ise toplamda 52 kişiden oluşan grubun gıpta puan ortalamalarının 2,996 olduğu tablodan anlaşılmaktadır.

Bu sonuçlara bakıldığında eğitim düzeyi ile gıpta boyutunun ters yönlü bir ilişki içerisinde olduğu ve birinde artış yaşanırken diğerinde azalma gözlemlendiği yorumu yapılabilir. Ancak ortalama puanlar üzerinde gözlenen bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığının tespiti için *ilişkisiz örneklem tek faktörlü varyans* analizine başvurulacaktır.

Tablo 17. Katılımcıların Haset ve Gıpta Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Haset	Gruplar arası	3,295	4	,824	1,983	,096	
	Grup içi	211,488	509	,415			—
	Toplam	214,783	513				
Gıpta	Gruplar arası	13,062	4	3,266	3,144	,014	
	Grup içi	528,722	509	1,039			d ile a e ile a
	Toplam	541,784	513				

Katılımcıların eğitim durumlarının haset ve gıpta düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek üzere tek faktörlü varyans analizi yapılmıştır. Bu testin sonucunda eğitim düzeyi değişkeninin katılımcıların haset boyutundaki ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı ($F_{(4, 509)} = 1,983, p > 0,05$); ancak gıpta boyutunda en az grubun ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya koyduğu ($F_{(4, 509)} = 3,144, p < 0,05$) saptanmıştır. Gıpta boyutunda ortaya çıkan farklılığın hangi ikili gruplardan kaynaklandığını göstermek üzere çoklu karşılaştırma Tukey testi sonuçlarına bakılmıştır. Buna göre lisansüstü öğrenim durumuna sahip katılımcıların (ort.= 3,371) ve lisans düzeyi öğrenim durumuna sahip katılımcıların (ort.= 3,295), ilkökul veya ortaokul düzeyi öğrenim durumuna sahip katılımcılardan (ort.= 2,725) daha yüksek bir ortalama puana sahip oldukları saptanmıştır. Başka bir deyişle lisansüstü ve lisans düzeyi öğrenim durumuna sahip katılımcıların gıpta düzeyi ilkökul/ortaokul düzeyi öğrenim durumuna sahip katılımcıların gıpta düzeyinden yüksektir. Bu durumda “*Eğitim durumu yükseldikçe bireylerin haset ortalaması daha düşük olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1e-i'nin desteklenmediği görülmektedir. Eğitim kurumları yapıcı duygu ve değerlerin kazandırılmasına yardımcı olan yerler olduğu için eğitim düzeyinde yaşanan artışın haset düzeyini negatif yönde etkilemesi beklenmekteydi. Nitekim araştırmalar eğitim seviyesi daha yüksek kişilerin daha fazla olumlu duygu (Mroczek ve Kolarz, 1998:

1340), orta ve yüksek eğitime sahip katılımcıların ise daha az olumsuz duygu deneyimlediklerini göstermektedir. Yani eğitim seviyesi yükseldikçe olumsuz duygular zayıflamaktadır (Jakoby, 2016: 5). Çünkü eğitim, sosyal hasetten kaynaklanan toplumsal bölücü etkilerin hafifletilebileceği ve hatta üstesinden gelinebileceği en önemli araçlardan biri olarak görülmüştür (Ahier ve Beck, 2003: 323). 15-80 yaş aralığındaki 300 katılımcı üzerinde İran’da yapılan çalışmada, eğitim düzeyinin olumlu duygular üzerinde önemli bir rolünün olduğu görülmüştür. Doktora ve yüksek lisans derecesine sahip bireylerin umut ile ilişkiler, benlik saygısı, amaç, iyimserlik gibi konulardaki gelişim düzeyleri, daha düşük eğitim derecesine sahip olanlara göre, anlamlı ölçüde yüksek çıkmıştır (Khodarahimi, 2013: 368). Yazar bu durumun, eğitim düzeyi daha yüksek olan bireylerin farkındalığının daha gelişmiş olması ile ilişkili olabileceğini düşünmektedir. Daha önce bahsi geçen Ndayambaje ve arkadaşlarının (2020:124) araştırmaları sonucu elde ettiği veriler, yüksek eğitim düzeyinin mutluluk ve hayat tatmini ile yakından ilişkili olduğu yönündedir. Bireylerin eğitim düzeyinin yükselmesi, yaşam koşullarını iyileştirme, ihtiyaçlarını karşılama ve bazı sosyal statüleri elde etme (örn: evlenme) gibi faydalara olanak tanımakta, iyi bir işte çalışma ve iyi bir maaş alma şanslarını arttırmaktadır. Tüm bu etkenler de eğitim düzeyinin yüksek olmasının mutluluk ve doyum düzeylerini yükselten bir faktör olarak değerlendirilmesine imkân sağlamaktadır. Ancak araştırma bulgularımız eğitim ile haset düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığına işaret etmektedir.

Gıpta duygusunun lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerde daha yüksek düzeyde görülmesi “*Eğitim durumu yükseldikçe bireylerin gıpta ortalaması daha yüksek olacaktır*” şeklindeki hipotez 1e-ii’nin desteklendiğini göstermektedir. Her ne kadar bu çalışmada eğitim seviyesi ile haset düzeyi arasında anlamlı bir ilişki elde edilemese de artan eğitim düzeyinin pozitif katkılarına dair yaptığımız vurgunun, bireylerin gıpta duyguları üzerinde de etkisi olabileceğini düşünmemize yol açmaktadır. Çünkü eğitim seviyesinin yükselmesi olumlu bir benlik imajının oluşmasına hizmet etmekte, bu da arzu edilen niteliklere sahip kişilere karşı yetersizlik hissinden ziyade beğeni ve takdir hissini deneyimlenmesine hatta bu hislerin gıptaya dönüşmesine zemin hazırlamaktadır. Ayrıca uzun yıllar görülen eğitim süresi, bireyin kendisinden daha üstün özelliklere ve başarılarla sahip pek çok kişiyi tanımasını ve onlarla bir arada olmasını muhtemel kılmaktadır. Bu da sürekli öfke ve aşağılık duyguları yerine imrenme,

hayranlık ve gıpta duygularını yükselterek bireyi çaba göstermeye iten bir motivasyon kaynağı olabilmektedir.

2.5. Haset ve Gıpta Düzeyinin Meslek Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

Çalışmanın demografik değişkenlerinden birini oluşturan meslek, anket formunda açık uçlu soru şeklinde yer almıştır. Katılımcılardan gelen yanıtlar doğrultusunda 8 meslek grubu oluşturulmuş ve analizler bu meslek grupları üzerinden yapılmıştır. Aşağıda katılımcıların haset ve gıpta puanlarının meslek grupları arasında farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için uygulanan ANOVA testlerinin sonuçları tablolar halinde sunulmaktadır.

Tablo 18. Katılımcıların Haset ve Gıpta Puanlarının Meslek Durumu Değişkeni Açısından Dağılımı

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken Düzeyi	N	Ort.	S.S.
Haset	a) Öğretmen	116	1,605	,61769
	b) Öğrenci	104	1,767	,77590
	c) Ev hanımı	78	1,633	,63115
	d) Memur	52	1,738	,65981
	e) Özel sektör çalışanı veya işçi	50	1,536	,56776
	f) Esnaf vb.	48	1,450	,47669
	g) Akademisyen	42	1,704	,56610
	h) Din Hizmetlisi	24	1,716	,70752
	Toplam	514	1,647	,64705
Gıpta	a) Öğretmen	116	3,108	1,04520
	b) Öğrenci	104	3,565	,94978
	c) Ev hanımı	78	3,015	1,06211
	d) Memur	52	3,476	,90242
	e) Özel sektör çalışanı veya işçi	50	3,164	1,00990
	f) Esnaf vb.	48	2,995	,89204
	g) Akademisyen	42	3,561	1,20749
	h) Din Hizmetlisi	24	2,950	,89297
	Toplam	514	3,248	1,02767

Tablo 18’de, meslek gruplarının haset ve gıpta boyutundan aldıkları ortalama skorlar sıralanmıştır. 116 kişiden oluşan öğretmen grubunun haset boyutu ortalaması 1,605 iken, öğrencilerden oluşan 104 kişinin ortalama puanı 1,767, ev hanımlarından

oluşan 78 kişinin ortalaması 1,633, memur grubunda yer alan 52 kişinin ortalaması 1,738'dir. Toplam sayıları 50 olan özel sektör çalışanı/işçilerin oluşturduğu grubun ortalaması 1,536 iken 48 kişilik esnaf grubunun ortalaması 1,450'dir. 42 kişiden oluşan akademisyen grubunun haset ortalaması 1,704 ve son olarak din hizmetlisi olan 24 katılımcıdan oluşan grubun ortalaması 1,716'dır. Meslek grupları tarafından alınan haset boyutu ortalama skorlar sıralandığında, en yüksek ortalamanın öğrencilere ait olduğu görülmektedir. Öğrencileri, memurlar grubunda yer alan katılımcılar ile din hizmetlileri ve akademisyenler takip etmektedir. Ev hanımları beşinci sırada yer alırken, öğretmen grubunda bulunan katılımcılar altıncı sırada, özel sektör çalışanı/işçi yedinci sırada ve son olarak esnaf olanlar sekizinci sırada yer almaktadır.

Gıpta boyutundan alınan ortalamalar meslek değişkenine göre incelendiğinde, öğretmenlerin aldıkları ortalama puan 3,108 iken, öğrencilerin ortalaması 3,565, ev hanımlarının 3,015, memurların 3,476, özel sektör çalışanı/işçilerin 3,164, esnaf grubunda yer alanların 2,995, akademisyenlerin 3,561 ve din hizmetlisi olan katılımcıların ortalaması 2,950'dir. Meslek gruplarını gıpta boyutundan aldıkları ortalama puanlar doğrultusunda sıraya koymak gerekirse, en yüksek ortalama öğrencilere aittir. İkinci sırada akademisyenler gelirken, üçüncü sırada memurlar, dördüncü sırada özel sektör çalışanları/işçiler, beşinci sırada öğretmenler, altıncı sırada ev hanımları, yedinci sırada esnaf grubundaki katılımcılar ve son sırada din hizmetlileri yer almaktadır. Bu sonuçlar içerisinde dikkat çekici olanı, öğrenci grubunun hem haset hem de gıpta ortalama puanlarında ilk sırada yer almasıdır.

Tablo 19. Katılımcıların Haset ve Gıpta Düzeylerinin Meslek Durumuna Göre Farklaşıp Farklaşmadığının İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Haset	Gruplar arası	4,893	7	,699			
	Grup içi	209,890	506	,415	1,685	,110	—
	Toplam	214,783	513				
Gıpta	Gruplar arası	29,350	7	4,193			
	Grup içi	512,434	506	1,013	4,140	,000	b ile a b ile c b ile f
	Toplam	541,784	513				

Haset ve gıpta düzeylerinin, meslek gruplarına göre farklılaşma durumunu sınamak için başvurulan F testinin sonuçları Tablo 19'da sunulmuştur. Bu testin

sonucunda meslek durumu değişkeninin katılımcıların haset boyutundaki ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı ($F_{(7, 506)} = 1,685, p > 0,05$); ancak gıpta boyutunda en az grubun ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya koyduğu ($F_{(7, 506)} = 4,140, p < 0,05$) saptanmıştır. Gıpta boyutunda ortaya çıkan farklılığın hangi ikili gruplardan kaynaklandığını göstermek üzere çoklu karşılaştırma Tukey testi sonuçlarına bakılmıştır. Buna göre öğrenci olan katılımcıların (ort.= 3,565), öğretmen (ort.= 3,108), ev hanımı (ort.= 3,015) ve esnaf (ort.= 2,995) olan katılımcılardan yüksek bir ortalama puana sahip oldukları saptanmıştır. Başka bir deyişle öğrenci olan katılımcıların gıpta düzeyi, öğretmen, ev hanımı ve esnaf meslek grubunda yer alan katılımcıların gıpta düzeyinden yüksektir. Bu sonuçlar “*Haset düzeyi meslek gruplarına göre farklılık gösterecektir.*” şeklindeki hipotez 1f-i’nin desteklenmediğini göstermektedir. İş dünyasında haset ve kıskançlık oldukça yaygın olarak deneyimlenen bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Geç kalınmış olmakla birlikte iş ortamlarında haset ve kıskançlık konusunu ele alan literatürde tarandığında (Bedeian, 1995, 50; Ghadi, 2018: 15; Li, Xu, Kwan, 2021: 1-35; Mishra, 2009; 1-6; Sterling, van de Ven ve Smith, 2017: 58; Vidaillet, 2007: 1684-1693, Zurriaga, Navarro, Buunk, 2020: 1248-1256), iş yerinde haset ve kıskançlığı ortaya çıkaran öncüller, hasedin iş verimliliğine etkileri, iş yerinde hasedi azaltmaya yönelik yöneticiler için bazı müdahale yöntemleri, çalışanlar için hasetle başa çıkma yolları gibi bir dizi teorik ve ampirik araştırmaların yer aldığı görülecektir (Ghadi, 2018: 15; Dogan ve Vecchio, 2001: 57-61; Vecchio, 2000: 164; Veiga, Baldrige ve Markóczy, 2014: 2376). Çünkü hasedin sosyal olarak inşa edildiği yer olan kurumlar, kısmen örgütsel yaşamın getirdiği doğal rekabet gücü, (Dogan ve Vecchio, 2001: 57-61; Vecchio, 2000: 164), meslektaşların terfisi, yüksek prestij, çeşitli övgüler, uzmanlıklar ve bağlantılar gibi nedenlerden dolayı haset deneyimi için bir dizi fırsatın olduğu ortamlardır (Patient, Lawrence ve Paitlis, 2003: 1036). Bu duygu da iş arkadaşını itibarsızlaştırma, onun performansını engellemek için çabalama, ona kasıtlı sabotaj yapma gibi kötücül eylemleri ya da iş birliğini bozacak şekilde aşırı derecede rekabeti ve üretkenlik karşıtı davranışları içerebilmektedir. Tüm bu verilerden hareketle haset düzeyinin meslek gruplarına göre farklılık göstereceğini öngörmüştük. Diğer yandan “*Gıpta düzeyi meslek gruplarına göre farklılık gösterecektir*” şeklindeki hipotez 1f-ii’nin desteklendiği görülmektedir.

Burada dikkat çekici sonuçlardan biri de öğrencilerin hem haset hem de gıpta düzeylerinin yüksek çıkmasıdır. Öğrencilerin, okul başarısı ve sınav sonuçlarına göre

oluşan rekabet anlayışları yüzünden diğer başarılı öğrencilere karşı haset duygusu geliştirmiş olabileceklerini düşünmekteyiz. Zira neredeyse bütün eğitim konuşmalarında hem lisede hem diğer eğitim kurumlarında, çocukların bir yarışa sokulduğundan şikâyet edilmektedir. Bir yarış içerisinde olma ve rekabetin oluşturduğu kaygı düzeyi zaten kişilikleri yeteri kadar oturmamış olan çocukları, başarılı akranları hakkında kötücül duygulara sevk edebilmektedir. Özellikle okul aile birliği toplantılarında örnek olarak gösterilen başarılı çocuklar hakkında kalıp yargılı düşüncelere, önyargılara ve çeşitli kıskançlıklara neden olabilmektedir. Burada en etkili olan diğer faktörlerden biri de öğrencilerin arkadaşlarının ailelerinin ekonomik durumları ile ilgili yakından gözlem yapabiliyor olmasıdır. Bu çalışma esnasında sürekli atıfta bulunduğumuz üzere çevredeki varsılığa haset etme durumunun pek çok araştırmada tespit edildiği göz önünde bulundurulursa, öğrencilerin akranlarının ailelerinin ekonomik durumlarına haset etmelerinden kaynaklanan bir artışı neden olarak gösterebiliriz. O zaman nasıl olmaktadır da aynı öğrenci grubu bir taraftan haset üretirken diğer taraftan da gıpta deneyimi yaşamaktadır? Öyle anlaşılıyor ki bu genç çocuklar hem kendilerini hem de başkalarını hayranlıkla seyredebilmektedirler. Bir gelişim psikoloğu olan Elkind (1995: 430)'in ergen benmerkezciliği kuramına göre değerlendirme yaptığımızda, ergenler kendilerini düşsel seyirciler ile çevrili görmekte, kendilerine ve başkalarına hayran olma durumları en üst düzeye çıkmakta, bu durum da onların olumlu benlik gelişimlerine katkıda bulunmaktadır. Bu hayranlık duygusu, ergen gençlerde gıpta düzeyini arttıran bir faktör olarak karşımızda durmaktadır.

2.6. Haset ve Gıpta Düzeyi ile Algılanan Sosyo-Ekonomik Durum

Katılımcıların kendi sosyo-ekonomik düzeylerini nasıl algıladıkları, anket formunda yer alan üç seçenektan birini tercih etmeleri istenerek anlaşılmaya çalışılmıştır: Düşük, orta ve yüksek. Bu başlık altında, örneklem grubunun algılanan sosyo-ekonomik durumunun haset ve gıpta skorları üzerinde etkili olup olmadığı hususu ele alınacaktır.

Tablo 20. Katılımcıların Haset ve Gıpta Puanlarının Algılanan Sosyoekonomik Durum Değişkeni Açısından Dağılımı

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken Düzeyi	N	Ort.	S.S.
Haset	Düşük	48	1,637	,71299
	Orta	423	1,653	,63688
	Yüksek	43	1,600	,68313
	Toplam	514	1,647	,64705
Gıpta	Düşük	48	3,300	1,17492
	Orta	423	3,244	1,02261
	Yüksek	43	3,237	,91886
	Toplam	514	3,248	1,02767

Tablo 20'ye göre, düşük sosyo-ekonomik duruma sahip olduğunu ifade eden katılımcıların haset boyutundan aldığı ortalama puan, 1,637'dir. Orta sosyo-ekonomik durum bildirenlerin ortalaması 1,653 iken yüksek sosyo-ekonomik imkanlara sahip olduğunu bildiren katılımcıların ortalamasının 1,600 olduğu görülmektedir. Üç sosyo-ekonomik durum kategorisinden en yüksek haset ortalamasına sahip olan, orta sosyo-ekonomik şartlara sahip olduklarını ifade eden gruptur. İkinci sırada düşük sosyo-ekonomik durum ifade edenler ve son olarak da yüksek sosyo-ekonomik imkanlara sahip olduklarını bildiren grup gelmektedir.

Gıpta puan ortalamasına bakıldığında, düşük sosyo-ekonomik duruma sahip olduğunu ifade eden katılımcıların puan ortalaması 3,300 iken, orta grupta yer alanların ortalaması 3,244 ve yüksek sosyo-ekonomik durum beyan eden katılımcıların ortalaması ise 3,237'dir. Görüldüğü üzere en yüksek gıpta ortalaması düşük kategorisine, daha sonra orta ve en düşük ortalama ise yüksek sosyo-ekonomik duruma sahip katılımcılara aittir.

Tablo 21. Katılımcıların Haset ve Gıpta Düzeylerinin Sosyoekonomik Duruma Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Haset	Gruplar arası	,119	2	,060	,142	,868	—
	Grup içi	214,664	511	,420			
	Toplam	214,783	513				
Gıpta	Gruplar arası	,141	2	,071	,067	,935	—
	Grup içi	541,643	511	1,060			
	Toplam	541,784	513				

Haset ve gıpta boyutundan alınan puanların sosyo-ekonomik durum kategorileri arasında anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test eden F testi sonuçları Tablo 21’de sunulmaktadır. Bu testin sonucunda sosyo-ekonomik durum düzeyi değişkeninin, katılımcıların hem haset boyutundaki ortalama puanları ($F_{(2, 511)} = 1,142, p > 0,05$) hem de gıpta boyutundaki ortalama puanları ($F_{(2, 511)} = 0,067, p > 0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla yukarıdaki skorlarda ortaya çıkan farkın istatistiksel açıdan anlamlı bulunmadığı anlaşılmaktadır. Analiz sonuçları doğrultusunda “*Düşük sosyo-ekonomik duruma sahip katılımcıların haset ortalaması yüksek sosyo-ekonomik duruma sahip olanlara göre daha yüksek olacaktır. Benzer şekilde orta ekonomik duruma sahip olduğunu belirten katılımcıların haset ortalamaları yüksek sosyo ekonomik duruma sahip olduğunu ifade eden katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1g-i ile “*Düşük sosyo-ekonomik duruma sahip katılımcıların gıpta ortalaması yüksek sosyo-ekonomik duruma sahip olanlara göre daha düşük olacaktır. Benzer şekilde orta ekonomik duruma sahip olduğunu belirten katılımcıların gıpta ortalamaları yüksek sosyo ekonomik duruma sahip olduğunu ifade eden katılımcılara göre daha düşük olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1g-ii desteklenmemiştir. Ergün Çalşımşek (2020: 61)’in araştırması da bulgumuzla benzer sonuçlar göstermektedir. Bahsi geçen çalışmada gelir düzeyi ile haset ve gıpta ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Çalışmamız sosyo-ekonomik durum ile haset ve gıpta duygusu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymakla birlikte, yüksek sosyo-ekonomik şartlar başarılı bir sosyal statü ve sosyal kimlik kazanımı anlamına gelebildiği için, bireyin öz-değerlendirmesinin daha yüksek olma ihtimalinden hareketle, üst sosyo-ekonomik durum sahiplerinin daha düşük düzeyde haset ve daha yüksek düzeyde gıpta duygusu deneyimleyeceğini öngörmüştük. Nitekim haset kaynakları üzerine yapılmış çalışmalar değerlendirildiğinde maddi başarının ilk sıralarda yer alan haset kaynaklarından biri olduğu görülecektir. Ulusal bir derginin (Psychology Today) rastgele seçilmiş 6482 okuyucusu üzerinde haset ve kıskançlık eğilimlerinin incelendiği bir çalışmada, haset ve kıskançlığın birey için özellikle önemli olan yaşam alanlarında ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Fiziksel çekicilik, haset ve kıskançlık deneyimi için ilk sırada yer alırken, bunu popülerlik, zenginlik ve şöhret kategorileri izlemiştir. Haset, belirtilen ilgi alanlarıyla daha yüksek düzeyde korelasyon göstermiştir (Salovey-Rodin, 1991: 401). Henniger-Harris (2015: 307) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise maddi ve mesleki başarının

tüm yaş gruplarında hasede yol açtığı görülmüştür. Hasede neden olan durumların üniversite örnekleme üzerinde incelendiği çeşitli çalışmalarda da benzer bulguların elde edildiğini müşahade etmekteyiz. Bu çalışmalarda haset kaynaklarının maddi zenginlik, akademik başarı, romantik ilişki, fiziki çekicilik, malî açıdan güçlü olma, popülerlik, atletik yetenek, daha güzel bir sosyal hayat, özgüven ve üstün olma gibi alanlar etrafında toplandığı saptanmıştır (DelPriore, Hill ve Buss, 2012: 318). Ancak sonuçlarımız sosyo-ekonomik durum ile haset ve gıpta düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın yokluğuna işaret etmektedir.

2.7. Haset ve Gıpta Düzeyi ile Yerleşim Birimi

Yerleşim birimi ibaresinden anlatılmak istenen, kişinin hayatının çoğunun geçtiği yerdir. Katılımcılardan daha çok hangi yerleşim biriminde kaldıysa onu işaretlemesi istenmiş ve kendilerine seçenekler sunulmuştur. Ancak çoğunlukla köy, belde ve kasabada yaşamış olduğunu belirten katılımcıların azlığı dolayısıyla bu üç kategori birleştirilerek analizlere dahil edilmiştir.

Tablo 22. Katılımcıların Haset ve Gıpta Puanlarının Hayatının Çoğunu Geçirdiği Yerleşim Birimi Türü Değişkeni Açısından Dağılımı

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken Düzeyi	N	Ort.	S.S.
Haset	a) Büyükşehir	272	1,610	,64759
	b) Şehir	134	1,838	,66828
	c) İlçe	78	1,533	,56262
	d) Köy/Kasaba	30	1,433	,57795
	Toplam	514	1,647	,64705
Gıpta	a) Büyükşehir	272	3,231	1,03305
	b) Şehir	134	3,300	,97880
	c) İlçe	78	3,128	,99869
	d) Köy/Kasaba	30	3,486	1,24699
	Toplam	514	3,248	1,02767

Tablo 22’de katılımcıların hayatlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimine göre haset ve gıpta boyutundan aldıkları puanların ortalamaları yer almaktadır. Buna göre, hayatının çoğunu köy/kasabada geçirdiğini söyleyen katılımcıların haset ortalaması 1,433, ilçede geçirdiğini söyleyenlerin ortalaması 1,533, şehirde geçirdiğini söyleyenlerin ortalaması ise 1,838 olarak görünmektedir. Hayatlarının ekseriyetini büyükşehirde

geçiren katılımcıların haset ortalaması ise 1,610'dur. Görüldüğü üzere, hayatının çoğunu şehirde geçirmiş olan katılımcıların haset boyutu ortalaması, diğer yerleşim birimlerinde yaşadığını belirtenlerin ortalamasından daha yüksektir.

Örneklem grubunun gıpta boyutundan aldığı ortalama puanları Tablo 22'ye göre, hayatının çoğunu köy/kasabada geçiren katılımcıların ortalaması 3, 486 iken ilçede geçirenlerin ortalaması 3,128'dir. Şehirde yaşamış olanların alt boyuttan aldıkları ortalama puan 3,300, büyükşehirde geçirenlerin ise 3,231 olarak görünmektedir. Ortalama puan açısından bakıldığında en yüksek ortalama puana sahip olanlar, hayatlarının çoğunu köy/kasabada geçirmiş olan katılımcılardır. Daha sonra sırasıyla şehir, büyükşehir ve ilçede hayatlarının çoğunu geçiren katılımcılar yer almaktadır.

Tablo 23. Katılımcıların Haset ve Gıpta Düzeylerinin Hayatının Çoğunu Geçirdiği Yerleşim Birimi Türüne Göre Farklaşp Farklaşmadığının İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Haset	Gruplar arası	7,673	3	2,558	6,298	,000	b ve a b ve c b ve d
	Grup içi	207,109	510	,406			
	Toplam	214,783	513				
Gıpta	Gruplar arası	3,263	3	1,088	1,030	,379	—
	Grup içi	538,521	510	1,056			
	Toplam	541,784	513				

Katılımcıların hayatlarının çoğunu geçirdiği yerleşim birimi türünün haset ve gıpta düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla başvurulmuş analiz sonucunda, yerleşim birimi türü değişkeninin katılımcıların gıpta boyutundaki ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı ($F_{(3, 510)} = 1,030$, $p > 0,05$); ancak haset boyutunda en az grubun ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya koyduğu ($F_{(3, 510)} = 6,298$, $p < 0,05$) saptanmıştır. Haset boyutunda ortaya çıkan farklılığın hangi ikili gruplardan kaynaklandığını göstermek üzere çoklu karşılaştırma Tukey testi sonuçlarına bakılmıştır. Buna göre hayatlarının çoğunu şehirde geçiren katılımcıların (ort.= 1,838), hayatlarının çoğunu köy/kasaba (ort.=1,433), ilçe (ort.= 1,533) ve büyükşehirde (ort.= 1,610) geçiren katılımcılardan daha yüksek bir ortalama puana sahip oldukları saptanmıştır. Hayatlarının büyük bir kısmını şehirde geçiren katılımcıların haset düzeyleri, hayatlarını çoğunlukla köy/kasaba, ilçe ve

büyükşehirde geçiren katılımcıların haset düzeylerinden daha yüksektir. Sonuçlardan hareketle “*Köy, kasaba ve ilçede yaşayanlara oranla hayatlarının çoğunu şehir ve büyükşehirde geçirenlerin haset ortalaması daha yüksek olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1h-i’nin kısmen desteklendiğini söylemek mümkündür. Ancak “*Köy, kasaba ve ilçede yaşayanlara oranla hayatlarının çoğunu şehir ve büyük şehirde geçirenlerin gıpta ortalaması daha düşük olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1h-ii’nin desteklenmediği anlaşılmaktadır. Büyükşehir ve şehirdeki kompleks ve politik ilişkilerin yanı sıra karşılaştırma ve rekabet ortamının çok daha belirgin ve güçlü olması nedeniyle, bireylerin haset duygularının tetiklendiğine dair öngörümüz kısmen doğrulanmıştır. Öyle anlaşılıyor ki şehirlerde ve büyük şehirlerde bireyler kendilerini ve başkalarını, iç grupları ve dış grupları daha canlı bir biçimde kıyaslama imkânı bulmakta, bu da haset duygusunu tetiklemektedir. Aynı zamanda şehir ve büyükşehir, sosyal hareketliliğin (sosyal mobilitenin) özellikle yukarı doğru hareketliliğin çok açık bir şekilde gözlemlendiği bir yer olduğu için kendiliğinden haset oluşturu bir durum olarak karşımızda durmaktadır. Sosyal farkların çok küçük olduğu kapalı toplumlarda bile haset duygusuna rastlanıyorsa bu farkın çok üst düzeyde olduğu şehir ve büyükşehirde hasedin daha yüksek olması şaşırtıcı olmamalıdır. Bu konuda Ben Ze’ev (1990: 504-505, 1992: 576-579) ve Gressel (2017: 407 - 425)’in İsrail’de kolektif bir hayat süren Kibbutz toplumuna dair çalışmaları konuyla ilgili farklı bir bakış açısı sunması bakımından bize örnek teşkil etmektedir. Araştırmacılar Kibbutzlar’ın, hayatlarının büyük bir bölümünü birlikte geçirmelerine ve gıda, sağlık, eğitim, kültüre erişim gibi temel ihtiyaçlar açısından eşit statüye sahip olmalarına rağmen (eşitsizlik asgari düzeyde), haset duygusunun bu toplumlarda da önemli bir rolünün olduğunu ortaya koymaktadır. Çünkü toplumdaki bireylerin yaşam tarzları ve geçmişlerindeki yapısal benzerlik ile mevcut konumlarındaki küçük farklılıklardan kaynaklanan yakınlık etkenleri haset duygusunu tetiklemektedir. Sosyal ve ekonomik boşluklar küçük olduğunda öfkeli ve şiddetli tepkilerde azalma olmakla birlikte haset duygusu belirgin hale gelmekte ve güçlü bir görünüm kazanabilmektedir. Dolayısıyla büyükşehirde ya da daha az nüfuslu ve görece daha küçük yerleşim birimlerinde yaşamak, farklı nedenlerle de olsa, benzer şekilde haset duygusunu uyandırabilmektedir.

3. DINDARLIK, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, MİNNETTARLIK İLE HASET VE GIPTA ARASINDAKİ İLİŞKİ

Dindarlık, psikolojik iyi oluş, minnettarlık ile haset ve gıpta ilişkisini incelediğimiz araştırmamızda ilk olarak asıl değişkenimiz olan dindarlık ile haset ve gıpta ilişkisi ele alınacaktır. Korelasyon ve regresyon analizleri yardımıyla ilişkinin varlığı, yönü ve nedeni hakkında bilgi toplamayı hedefleyen bu süreç, yorum ve değerlendirmelerle son bulacaktır. Daha sonra psikolojik iyi oluş, minnettarlık ile haset ve gıpta ilişkisi için aynı analizler yapılacak ve elde edilen sonuçlar çalışmanın bulguları doğrultusunda değerlendirilecektir.

Değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyini/miktarını ve yönünü gösteren bir sayı olan korelasyon katsayısı, iki değişken arasındaki ilişkinin miktarını bulup yorumlamak amacıyla kullanılır (Büyüköztürk, 2015: 32). Korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında bir değer alabilir. Katsayının işaretinin negatif olması ters yönlü bir ilişki olduğu, bir değişkenin değeri artarken diğerinin azaldığı anlamına gelirken, katsayının işaretinin pozitif olması iki değişken arasında aynı yönlü bir ilişkinin varlığına ve birinin değeri artarken diğerinin de arttığı anlamına gelir. Katsayı 1'e yaklaştıkça iki değişken arasındaki ilişkinin gücü artar (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016: 352). Genel olarak, 0,00 ile 0,30 arasında yer alan korelasyon katsayısının düşük ilişkiye, 0,30 ile 0,70 arasında yer alan korelasyon katsayısının orta düzeyde bir ilişkiye ve 0,70 ile 1 arasındaki katsayının ise yüksek düzeyde bir ilişkiye işaret ettiği kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2015: 32).

3.1 Dindarlık ile Haset ve Gıpta Arasındaki İlişki

Tablo 24. Dindarlık Düzeyi ile Haset ve Gıpta Düzeyleri Arası Korelasyon Sonuçları

	Haset Düzeyi	Gıpta Düzeyi
r (pearson korelasyon)	-,199**	-,067
Dindarlık p (çift taraflı)	,000	,127
N	514	514

** Korelasyon katsayısı 0,01 düzeyinde anlamlı

Örneklem grubunun dindarlık düzeyi ile haset ve gıpta düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için basit doğrusal korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarının yansıtıldığı Tablo 24'te görüldüğü gibi örneklem grubunun dindarlık düzeyi ile haset düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki

olduğu anlaşılmaktadır ($r_{(514)} = -,199, p < 0,001$). Korelasyon katsayısının $-,199$ olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu ilişkinin negatif yönlü, ancak düşük düzeyli bir ilişki olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar, dindarlık düzeyi arttıkça haset düzeyinin zayıf bir şekilde olsa da azaldığını göstermektedir. Buradan hareketle “*Dindarlık düzeyi ile haset arasında negatif yönlü bir ilişki görülecektir.*” şeklindeki hipotez 2-a’nın desteklendiği ifade edilebilir. Korku, ümit, güven, hayranlık ve bağlılık gibi birçok duygusal deneyimin içinde bulunduğu yoğun içerikli bir tecrübe olan dindarlık (Koçak ve Kayıklık, 2019: 686) ile olumlu duygulanım arasında doğrusal ilişki bulunmaktadır. Örneğin, dini inanç ve ibadetler gerekli olabilecek kontrol hissi ve iyimserliği artırırken, dîni tecrübeler ve dîni görevlerden kaynaklanan huzur ve tatmin bulma hali de mutluluğu arttırmaktadır. Dua, ibadet, zikir, Allah ile kurulan ilişki değerlilik duygusu oluşturmakta, bu da benlik saygısını yükseltici bir etki yapmaktadır. Diğer yandan dindar bireyler hayata güzel bakma, olumlu ve umutlu olmayı sürdürme, problemler karşısında daha iyimser bir tavır sergileme becerisine sahiptirler (Hökelekli, 2015: 66-75). Çok sayıda araştırma dindarlık ile birlik olma duygusu, karşılıklı ilgi, güvenlik duygusu, içsel huzur gibi mutluluğa etki eden faktörler arasındaki pozitif bir ilişkiye işaret eder. Bu ilişkiler dindarlığın, bireylerin hayatında mutluluk için önemli bir bileşen olduğuna dair bir gösterge olarak sayılmaktadır (Rizvi ve Hossain, 2016: 1573). Dindarlık puanları yüksek olan katılımcıların daha mutlu, tatmin duygusu daha yüksek, hayatı seven, zihinsel ve fiziksel sağlığı iyi olan ve yüksek benlik saygısına sahip oldukları, buna mukabil dindarlık puanları düşük olan katılımcıların, kaygı, depresyon, nevrotiklik, karamsarlık, umutsuzluk ve intihar düşüncesi konusunda yüksek puanlar alma eğiliminde oldukları araştırmalardan elde edilen bulgular arasındadır (Abdel-Khalek, 2014b: 81). Konu ile ilgili yakın tarihli bir araştırmada, dindarlığın yaşam doyumu ve mutluluk ile yüksek pozitif korelasyona sahip olduğunu doğrulayan sonuçlar elde edilmiştir (Ndayambaje ve ark., 2020: 124). Sonuç itibarıyla benimsenmiş dini inançlar bireyin kişilik yapısında bir “bütünleşme” meydana getirme gücüne sahip olduğu için, gerçek bir dini inanç zihnî, psikolojik ve ahlaki yönden, aşırılıklardan uzak bir şekilde tutarlı ve dengeli, bütünleşmiş bir kişilik tipinin oluşmasında önemli bir etken olarak görülebilir (Hökelekli, 2008: 188-190).

Tüm bu verilerden hareketle, dindarlığın bireyin ruhsal dünyasını zenginleştiren güçlü olumlu duygulanımlar için ayrıcalıklı bir alan sağladığını söyleyebiliriz. Çeşitli duygusal deneyimlere zemin hazırlayan dindarlık, en basit anlatımla, kötücül olarak tarif

edilen haset duygusuna ve haset-temelli olumsuz eylemlere karşı bir direnç kaynağı ve koruyucu bir unsur olarak hizmet görebilmektedir. Vahye dayalı dinlerin kötücül duygulara karşı cevap üreten işlevsel, ahlaklı ve erdemli bir hayat için ahlaki sınırlar çizen yapısı, bireyin kendisiyle ve diğeriyle uyum, itidal ve ahenk içinde bir yaşantı sürdürmesine fırsat sağlayan önemli bir parametredir. Çünkü dindar birey için dinî yaşantı ve din merkezli değerler, bireyin kimliğinin kuşatıcı bir parçasıdır. Bu araştırmadan hareketle, dindarlık ve haset arasında negatif bir ilişkinin çıkmış olması, dindarlığın bireysel iyilik hissini ve empatiyi önceleyerek sağlıklı ilişki ve iletişime imkân tanıyan, böylece haset-kaynaklı psikolojik gerilimler ile duygusal ve psikolojik stres kaynaklarını azaltmaya yardımcı motivasyonel bir yapı olarak değerlendirilmesine fırsat sunmaktadır.

Dindarlık ve gıpta düzeyi arasındaki korelasyon tablosu incelendiğinde, dindarlık ile gıpta düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı ($r_{(514)} = -.067, p > 0,05$) görülmektedir. Bu da dindarlık düzeyindeki bir değişimin gıpta duygusu ya da gıpta duygusundaki bir değişimin dindarlık düzeyi ile anlamlı bir ilişki içinde olmayacağı şeklinde yorumlanabilir. Elde edilen bu sonuç “*Dindarlık düzeyi ile gıpta arasında pozitif yönlü bir ilişki görülecektir.*” şeklindeki hipotez 2-b’nin desteklenmediğinin göstergesi olarak algılanabilir. Gıptanın İslam düşüncesinde onaylanmasından, teşvik edilmesinden ve en önemlisi dinin temel kaynaklarından olan Kur’an ve hadisle desteklenmesinden hareketle dindarlık düzeyindeki artışın gıpta duygusunu da arttıracaklarını öngörmüştük. Çünkü ahlaki değer boyutu taşıyan gıpta, hem bireyi daha iyi ve güzel işler yapmaya güdülemekte hem de insanın çevresi ve Yaratıcısı ile olan ilişkisinde daha iyimser bir bakış açısının oluşmasına katkı sağlamaktadır. Araştırmamızda bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamış olması son derece mânidar gözükmektedir. Dindarlık ile haset arasında negatif bir korelasyon olacağına dair kurduğumuz hipotezden hareketle, dindarlık ile haset arasında negatif bir ilişki olmakla birlikte bu ilişki çok düşük düzeyde seyretmektedir. Buradan hareketle dindarların hâlâ haset ürettiği söylenebilir. Bu tespit, dindarlık ile gıpta arasında herhangi bir ilişkinin bulunamamış olduğunu açıklayan faktörlerden biri olarak görülmelidir. Gıpta ve hayranlığın önyargı ve kaygı içermeyen doğal bir coşkululuk hali olduğu göz önünde bulundurulursa, dindarların neredeyse yüzyıl boyunca kamusal alandan dışlanmış, önyargılı ve stereo tiplere maruz kalmış olmaları, devlet imkanlarından yeteri kadar yararlanamayıp sosyal ve ekonomik açıdan

nispeten mahrum kalmaları, onların başkalarına karşı gıpta ve hayranlık duygularını zayıflatmış olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 25. Dindarlık Boyutları ile Haset ve Gıpta Düzeyleri Arası Korelasyon Sonuçları

		Haset Düzeyi	Gıpta Düzeyi
İnanç-Etki Boyutu	r (pearson korelasyon)	-,217**	-,062
	p (çift taraflı)	,000	,164
	N	514	514
Bilgi-İbadet Boyutu	r (pearson korelasyon)	-,128**	-,055
	p (çift taraflı)	,004	,209
	N	514	514

** Korelasyon katsayısı 0,01 düzeyinde anlamlı

Tablo 25, dindarlığın inanç-etki ile haset ve gıpta düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için yapılan basit doğrusal korelasyon işleminin sonuçlarını göstermektedir. Elde edilen sonuçlardan, inanç-etki ile haset puanları arasında, negatif yönde ve anlamlı düzeyde ($r=-,217$, $p<0,01$) bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Korelasyon katsayısının $-,217$ olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu ilişkinin negatif yönlü, ancak düşük düzeyli bir ilişki olduğu söylenebilir. Yani bu sonuçlara göre, örneklem grubunun inanç-etki puanları arttıkça haset puanlarının az da olsa azalmakta olduğu ileri sürülebilir.

İnanç etki boyutu ile gıpta düzeyi arasında Tablo 25'ten anlaşılacağı üzere anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($r=-,062$, $p>0,05$).

Tablo 25 incelendiğinde, katılımcıların bilgi-ibadet puanları ile haset puanları arasında, düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-128$, $p<0,01$). Sonuçlardan hareketle, bilgi-ibadet düzeyi arttıkça katılımcıların haset düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Sonuçlara gıpta düzeyi açısından bakıldığında, bilgi ibadet puanları ile gıpta puanları arasında anlamlı bir ilişkinin saptanamadığı görülmektedir ($r=0,055$, $p>0,05$). Buradan hareketle, bilgi-ibadet düzeyindeki değişimin katılımcıların gıpta puanları üzerinde bir artışa ya da azalışa sebep olmadığı söylenebilir.

Genel olarak dindarlığın inanç-etki ile bilgi-ibadet boyutları haset duygusunun azalmasına yardımcı olmaktadır. Bunu ilk ortaya koyan çalışmanın bizim çalışmamız

olması, çalışmamızı değerli kılmaktadır. Dindarlığı oluşturan bu boyutların her biri kısıtlı bir alanla sınırlı olmayıp bireyin kişilik, ahlak, karakter gelişimi, dünya görüşü, yaşam biçimi, tutumlar gibi bir dizi alanda etkilidir. Dinler bireye ahlaki bir yetkinlik kazandırmayı hedefler. Dinî öğretilerin bir kısmı hem bireyin kendisinin hem de başkalarının varlığını dikkate alan temel ahlaki değerleri içerir. Sevgi, şefkat, merhamet, hoşgörü, cömertlik gibi bu temel insani ve ahlaki değerler, başkalarına iyilikle davranmayı, bencillikten uzak, sağlıklı ve uyumlu ilişkiler sürdürmeyi sağlar. Bireyin içtenlikle yaptığı ibadetlerini devamlı olarak yerine getirmesi, aşırı stres ve kaygıyla başa çıkmada önemli bir etken olduğu gibi, kişiliği oluşturan sabır, cesaret, merhamet ve yardımseverlik gibi diğer duyguları ve davranışları da güçlendirir ve geliştirir (Koç, 2004: 119). Din duygusunu besleyen duygulardan biri olan sevgi, Tanrı'ya bağlanma ve kavuşma arzusunu ve inancın bir gereği olarak doğaya ve insanlara saygı duymayı, merhameti, hayranlığı içinde barındırır. Ahlâkî duygular olarak ifade edilen vicdan, merhamet ve adalet gibi hisler dinî yaşayış içerisinde birer olgunluk göstergesi olarak geniş yer tutmaktadır (Koçak ve Kayıklık, 2019: 707). Dolayısıyla ahlaki ve ruhsal olgunlaşmanın önünde engel teşkil eden haset, kıskançlık, kin gibi olumsuz duyguların sağlıklı bir dindarlık algısı ve yaşantısı ile birlikte azalma göstermesi beklenebilir.

Korelasyon analizi, iki değişken arasındaki ilişki ile birlikte, bu ilişkinin yönü ve kuvvetini ortaya çıkarmak için kullanılır. Ancak bu analiz türü, değişkenlerden hangisinin neden, hangisinin sonuç olacağına dair bir bilgi sunmamaktadır. Bu yüzden dindarlık düzeyinin haset düzeyi üzerinde tahmin edilen yordayıcı rolünün tespiti için regresyon analizine başvurulmuştur. Aşağıdaki tablo dindarlık ve haset düzeyi arasındaki basit regresyon analizinin sonuçlarını vermektedir.

Tablo 26 Dindarlık Düzeyi ile Haset Düzeyi Arası Basit Regresyon Sonuçları

Yordayan	Yordanan	R	R ²	F	B	Std. β	t	p
Dindarlık	(Sabit)				2,910		10,554	,000
	Haset Düzeyi	,199	,040	21,161	-,292	-,199	-4,600	,000

Örnekleme grubunun dindarlık düzeyinin haset düzeylerini ne şekilde yordadığını ortaya koymak için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz sonucunda

dindarlığın haset puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür ($F_{(1-512)}= 21,161$, $p<0,05$). Dindarlık, haset düzeyindeki değişimin %4'ünü açıklamaktadır. Regresyon denkleminde esas yordayıcı değişkenin katsayısının ($B=-,292$) anlamlılık testi de hasedin anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir ($p<0,01$). Regresyon analizi sonucuna göre, haset puanını yordayan regresyon denklemi şu şekildedir: Haset puanı= ($-,292 \times$ dindarlık) + 2,910

3.2. Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Haset ve Gıpta Arasındaki İlişki

Katılımcıların, 1'den 5'e kadar bir rakam vererek puanlamaları üzerinden hesaplanan psikolojik iyi oluş düzeyinin haset ve gıpta puanlarıyla ilişkisinin olup olmadığı şayet varsa bu ilişkinin hangi yönde olacağını tespit etmek için korelasyon analizleri ve değişkenler arasındaki ilişkilerin neden sonuç ilişkilerini ortaya çıkarmak üzere de regresyon analizleri yapılmıştır.

Tablo 27. Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Haset ve Gıpta Düzeyleri Arası Korelasyon Sonuçları

		Haset Düzeyi	Gıpta Düzeyi
	r (pearson korelasyon)	-,291**	,061
Psikolojik İyi Oluş	p (çift taraflı)	,000	,170
	N	514	514

** Korelasyon katsayısı 0,01 düzeyinde anlamlı

Örneklem grubunun psikolojik iyi oluş düzeyi ile haset ve gıpta düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için basit doğrusal korelasyon analizi sonucunda, örneklem grubunun psikolojik iyi oluş düzeyi ile haset düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönde ancak zayıf bir ilişkinin olduğu ($r_{(514)}= -,291$, $p<0,001$); psikolojik iyi oluş ile gıpta düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı ($r_{(514)}= ,061$, $p>0,05$) ortaya çıkmıştır. Psikolojik iyi oluş düzeyi ile haset düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişkinin olması, psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça haset düzeyinin zayıf bir seviyede de olsa azaldığını göstermektedir. Bu da “*Psikolojik iyi oluş düzeyi ile haset arasında negatif yönlü bir ilişki görülecektir.*” şeklindeki hipotez 3-a'nın desteklendiğine işaret etmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde hipotez 3-a'yı destekleyen çeşitli sonuçlarla karşılaşmaktayız. Mujcic ve Oswald (2018: 10) tarafından yetişkin örneklem grubu üzerinde haset ve hasedin etkilerinin incelendiği boylamsal bir araştırma sonucunda, hasedin fiziksel ve psikolojik iyi oluşu azalttığı tespit edilmiştir.

Milfont ve Gouveia (2009: 550)'nın yaşları 17 ile 40 arasında değişen üniversite öğrencileri üzerinde birlikte yürüttükleri araştırma neticesinde elde edilen bulgular, haset duygusu ile yaşam doyumu, canlılık/zindelik (vitality), mutluluk gibi iyi oluş haline etki eden faktörler arasında negatif bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır. İş yerlerinde haset ve iyi oluş üzerine yapılan çalışmalarda da yukarıdaki sonuçları destekleyen bulgular elde edilmiştir. Duffy ve Shaw (2000: 13-18) tarafından hasedin grup verimliliğine etkisinin incelendiği çalışmada, haset ile grup performansı ve grup memnuniyeti arasında negatif bir ilişki, devamsızlık/işe gelmeme (absenteeism) arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Hasedin sabote edici doğası grup içi ilişkilere zarar vermekte, gruba bağlılığı azaltmakta ve daha düşük düzeyde memnuniyet sağlamaktadır. Taj, Ali, Zaheer ve Gul (2020: 112) bir eğitim kurumunda 115 öğretim üyesi ve 52 personel olmak üzere toplam 167 kişiden oluşan katılımcı grubu üzerinde yürüttükleri çalışmada, çalışanların birbirlerine haset etmesinin öz yeterliliklerinde azalmaya yol açarak iyi oluşlarını düşürdüğünü tespit etmişlerdir. Hasedin verdiği dayanılmaz acı, yoğun hayal kırıklıkları, aşağılık duygusu ve yetersizlik hissi, iç dünyada yaşanan çeşitli çatışmalar, tehdit algısı, bazı durumlarda yıkıcı bir öfke refleksi ile birlikte fiziksel ve psikolojik saldırganlık hali, bireyin duygu dünyasında birtakım ciddi tahribatlara yol açabilmekte ve iyi hissetmeyi sağlayan bazı duyguların yoksullaşmasına ve dar bir yelpazede sıkışıp bilinç düzeyine çıkamamasına neden olmaktadır. Bu da duygusal olgunluğun başat faktörlerinden olan duygu kontrolünün kaybına ve iç dengenin bozulmasına hizmet etmektedir. İyi oluş halini sağlayan mutluluk, canlılık, doyum, sevinç, coşku, akış vb. duyguların etkin düzeyde tecrübe edilmesi ise bireyi, duygu dünyasını kısırlaştıran haset duygusundan uzaklaştırmaktadır. Ayrıca birbirini besleyen bilişsel ve duygusal düzenlemelere imkân tanıyarak, haset kaynaklı duygusal sınırları zorlayan etkili stres mekanizmalarına karşı kilit bir nokta olmakta ve içsel güç kazanımı sağlamaktadır. Bireyin hem ikili ilişkilerinde hem de sosyal ilişkilerinde daha esnek davranışlar sergilemesine imkan tanımaktadır.

Psikolojik iyi oluş ile gıpta düzeyi arasındaki korelasyon tablosu incelendiğinde, psikolojik iyi oluş düzeyi ile gıpta arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($r_{(514)} = -.061, p > 0.05$). Bu sonuç “*Psikolojik iyi oluş düzeyi ile gıpta arasında pozitif yönlü bir ilişki görülecektir.*” şeklindeki hipotez 3-b'nin desteklenmediğine işaret etmektedir. Psikolojik açıdan kendilerini iyi hissedilen bireyler öznel iyi oluş sayesinde başkalarına hayranlık ve gıptaya ihtiyaç hissetmeyecek bir doyunluğa ulaşmış görünmektedirler. Bu

da pozitif yönlü ilişkiye dair kurduğumuz hipotezin bulgular tarafından reddedilmesinin ana nedeni olarak görülebilir.

Tablo 28. Psikolojik İyi Oluş Boyutları ile Haset ve Gıpta Düzeyleri Arası Korelasyon Sonuçları

		Haset Düzeyi	Gıpta Düzeyi
Özerklik	r (pearson korelasyon)	-,149**	,017
	p (çift taraflı)	,001	,700
	N	514	514
Çevresel Hakimiyet	r (pearson korelasyon)	-,223**	,048
	p (çift taraflı)	,000	,280
	N	514	514
Yaşam Amacı	r (pearson korelasyon)	-,136**	,102*
	p (çift taraflı)	,002	,020
	N	514	514
Kendini Kabul	r (pearson korelasyon)	-,153**	,018
	p (çift taraflı)	,001	,686
	N	514	514
Olumlu İlişkiler	r (pearson korelasyon)	-,225**	-,070
	p (çift taraflı)	,000	,114
	N	514	514
Bireysel Gelişim	r (pearson korelasyon)	-,105*	,126**
	p (çift taraflı)	,017	,004
	N	514	514

** Korelasyon katsayısı 0,01 düzeyinde anlamlı; * Korelasyon katsayısı 0,05 düzeyinde anlamlı.

Tablo 28’de, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutları ile haset ve gıpta düzeyleri arasındaki ilişkinin yönü ve derecesine dair korelasyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Öncelikle PİO alt boyutları ile haset arasındaki korelasyon sonuçları incelenecektir.

Tablo 28’den anlaşıldığı üzere *özerklik ile haset* arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-,149$, $p<0,01$). Örneklem grubunun *çevresel hakimiyet skoru ile haset skoru* arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki söz konusudur ($r=-,223$, $p<0,01$). $-,223$ olarak tespit edilen korelasyon katsayısı, katılımcıların çevresel hakimiyet skorunun artmasıyla, haset skorlarının azalmasının beklenebileceği yorumunu mümkün kılmaktadır. *Yaşam amacı ve haset* arasındaki

ilişkinin yönü ve derecesine bakıldığında, iki değişken arasında negatif yönlü ve anlamlı ancak düşük düzeyde bir ilişkinin söz konusu olduğu görülmektedir ($r=-,136$, $p<0,01$). Korelasyon katsayısının almış olduğu negatif değerden anlaşıldığı üzere, katılımcıların yaşam amacı puanları arttıkça haset düzeyleri zayıf şekilde de olsa azalmaktadır. *Kendini kabul ile haset* düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, negatif yönlü, düşük düzeyli ve anlamlı bir ilişki tespit edildiği anlaşılmaktadır ($r=-,153$ $p<0,01$). Katılımcıların *olumlu ilişkiler ile haset* düzeyleri arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-,225$, $p<0,01$). Bu sonuçtan hareketle, olumlu ilişkiler arttıkça katılımcıların haset düzeylerinin azaldığı söylenebilir. *Bireysel gelişim ile haset* arasında negatif yönlü ve anlamlı ancak düşük düzeyde bir ilişkinin söz konusu olduğu görülmektedir ($r=-,105$, $p<0,05$). Korelasyon katsayısının almış olduğu negatif değerden anlaşıldığı üzere, katılımcıların bireysel gelişim puanları arttıkça haset düzeyleri hafif düzeyde de olsa azalmaktadır. Genel olarak Tablo 28'e bakıldığında, Psikolojik İyi Oluş'un tüm alt boyutları ile haset puanları arasında negatif yönlü, düşük düzeyli ve anlamlı bir ilişki olduğu görülecektir.

Tablo 28, aynı zamanda, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutlarına ait puanlar ile gıpta puanları arasındaki ilişki için yapılan basit korelasyon analizinin sonuçlarını göstermektedir. İlgili analiz sonuçları, *özerklik* ($r=,017$, $p>0,05$), *çevresel hakimiyet* ($r=,048$, $p>0,05$), *kendini kabul* ($r=,018$, $p>0,05$) ve *olumlu ilişkiler* ($r=-0,070$, $p>0,05$) ile gıpta düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır. Ancak Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin diğer iki boyutu olan *yaşam amacı ve gıpta* puanları ($r=0,102$, $p<0,05$) ile *bireysel gelişim ve gıpta puanları* ($r=0,126$, $p<0,01$) arasında pozitif yönlü, düşük düzeyli ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Korelasyon katsayılarının almış olduğu pozitif değerden anlaşıldığı üzere, katılımcıların yaşam amacı ve bireysel gelişim puanları arttıkça gıpta düzeyleri de zayıf bir biçimde de olsa artmaktadır.

Bireyin geçmiş yaşamını kabul edip kendisiyle ilgili olumlu değerlendirmeler yapabilmesi, sürekli değişme, gelişme ve büyüme hissine sahip olması, yaşamın bir anlamı ve amacı olduğuna dair inancı, diğer insanlarla güven ve samimiyet üzerine kurulu ilişkileri, hayata aktif katılımı ile yaşamını ve çevresini etkili bir şekilde yönetebilmesi ve geleceğine dair kararlarını alabilmesi haset duygularını zayıflatan etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü bu etkenler başkalarının görece üstün başarıları ve nitelikleri karşısında hissedilen zayıflık ve çaresizlik hissini azaltarak, bireyin öz-saygı

ve öz-yeterlilik duygularını yükseltmektedir. Bu da bireyin kendisine ilişkin gizil potansiyellerine dair olumlu yargı oluşturmakta ve hatta bu yargıyı güçlendirmektedir. Sağlıklı bir kendilik algısı edinen birey, duygu kontrolünü sağlayarak negatif duyguların ruhsal bütünlüğüne zarar vermesini engeller. Zaten sağlıklı bir kendilik algısı, negatif duyguların daha düşük düzeyde yaşandığının bir göstergesidir.

Tabloda dikkat çekici olan husus, yaşam amacı ve bireysel gelişim alt boyutları ile haset ve gıpta düzeyleri arasındaki ilişkidir. Yaşam amacı ve bireysel gelişim skorları arttıkça haset duygusu azalmakta ve gıpta duygusu yükselmektedir. Bireysel gelişim, bireyin kendini tanıma ve keşfetme sürecinin ilk basamağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Böylece güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varan kimse, içsel kaynaklarını harekete geçirerek, potansiyellerinin kuvveden fiile çıkmasını sağlayacaktır. Bu durum da üretkenliğe ve işlevselliğe açılan bir sürecin başlangıcı olarak görülmelidir. Berman (2007a: 92) etkili bir üretkenliğin kişiye kendisini daha yeterli ve yetenekli hissettireceğini, böylece kişide haset duygusunun azalarak gıpta duygusunun ortaya çıkmasını sağlayacağını belirtir.

Yaşam amacı ve gıptayla ilişkili bir araştırmaya literatürde rastlanmamış olmasına rağmen konuya dair şunları ifade etmek mümkündür. Yaşam amacı daha geniş bir düzlemde bireylerin hayatında çok güçlü bir motivasyon kaynağıdır. İnsanoğlu yapıcı amaçları olmadan boşluk halinde kaldığında önce durgunlaşır, sonrasında birikmiş gizilgüç hastalık ve çaresizliğe, nihayetinde yıkıcı eylemlere dönüşebilir (May, 2018: 27). Kişinin bir amaç belirleyip ona uygun olarak yaşama çabası, kişiye bir anlam kaynağı sunar (McKnight ve Kashdan, 2009b: 242-247), anlamlı ve amaçlı bir hayat ise mutluluk duygusu sağlayarak iyi oluşun yükselmesine katkı sağlar (Lyubomirsky ve ark. 2005: 124). Araştırmalar anlam ve amaç duygusunun, depresyon, sosyal anksiyete bozukluğu, şizofreni, travma ile ilişkili çeşitli psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Goodman, Doorley ve Kashdan, 2018: 7-14). Belli bir amaç, kişinin belirli yön ve hedeflere adanmasını motive ederek kişinin engellere, strese ve zorlanmaya karşı daha dayanıklı olmasını sağlayan bir temeldir (Kashdan ve McKnight, 2009: 304). Frankl'a göre (2009: 119) insanın gerçekte ihtiyaç duyduğu şey, gerilimsiz bir yaşantıdan ziyade, çaba göstermeye değer bir hedef, özgürce seçilen bir amaç için uğraşmak ve mücadele etmektir.

Psikolojik iyi oluş düzeyinin haset düzeyi üzerinde tahmin edilen yordayıcı rolünün tespiti için regresyon analizine başvurulmuştur.

Tablo 29. Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Haset Düzeyi Arası Basit Regresyon Sonuçları

Yordayan	Yordanan	R	R ²	F	B	β	t	p
Psikolojik İyi Oluş	(Sabit)				3,933		96,653	,000
	Haset Düzeyi	,291	,085	47,320	-,158	-,291	-6,879	,000

Tablo 29’da sunulan analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile haset puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmekte ($R=,291$, $R^2=,085$) ve psikolojik iyi oluşun hasedin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($F_{(1-512)}=47,320$, $p<0,05$). Psikolojik iyi oluş düzeyi, haset düzeyindeki değişimin %8,5’ini açıklamaktadır. Regresyon denklemine esas yordayıcı değişkenin katsayısının ($B=-,158$) anlamlılık testi de hasedin anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir ($p<0,01$). Regresyon analizi sonucuna göre, haset puanını yordayan regresyon denklemi şu şekildedir: $Haset\ puanı = (-,158 \times \text{psikolojik iyi oluş}) + 3,933$.

Jiang ve Wang (2020: 4-5)’in haset ve depresyon arasındaki nedensel ilişkiye dair birlikte yürüttükleri araştırmanın bulguları elde ettiğimiz sonucu desteklemektedir. Bu araştırmada hasedin, depresyonu pozitif olarak yordadığı ancak depresyonun, hasedi yordamadığı tespit edilmiştir. Bir başka deyişle, karşılıklı bir nedensellik ilişkisi bulunmamakta, tek yönlü bir nedensellik bulunmaktadır.

3.3. Minnettarlık ile Haset ve Gıpta Arasındaki İlişki

Çalışmamızın bağımsız değişkenlerinden bir tanesini minnettarlık duygusudur. Bu bağlamda aşağıda yer alan tablolar minnettarlık ile haset ve gıpta arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacıyla yapılan analizlerin sonuçlarını içermektedir.

Tablo 30. Minnettarlık Düzeyi ile Haset ve Gıpta Düzeyleri Arası Korelasyon Sonuçları

		Haset Düzeyi	Gıpta Düzeyi
Minnettarlık	r (pearson korelasyon)	-,074	,028
	p (çift taraflı)	,094	,520
	N	514	514

Tablo 30, örneklem grubunun hem minnettarlık ile haset düzeyi ($r_{(514)} = -,074$, $p > 0,05$) hem de minnettarlık düzeyi ile gıpta düzeyi ($r_{(514)} = ,028$, $p > 0,05$) arasında anlamlı bir ilişkinin saptanamadığını göstermektedir. Bu, iki değişken arasında birlikte değişimin anlamlı olmadığını bir göstergesidir. Bu sonuçlardan hareketle “*Minnettarlık ile haset düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki görülecektir.*” şeklindeki hipotez 4-a ile “*Minnettarlık ile gıpta düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki görülecektir.*” şeklindeki hipotez 4-b’nin desteklenmediği anlaşılmaktadır. Minnettarlık duygusu yüksek bireylerin takdir etme eğilimlerinin, sosyal destek ile öz-değer algılarının ve diğeriyle kurulan pozitif sosyal ilişkilerinin daha yüksek düzeyde olması, öte yandan minnettarlığın depresyon ve stres kaynaklı klinik rahatsızlıkların tedavisinde etkili bir müdahale olması nedeniyle, minnettarlığın uyumsuz bir duygu olan hasedi azaltacağını ve gıptayı arttıracağını öngörmüştük. Çeşitli araştırmalardan elde edilen bulgular da öngörümüzü destekliyordu. Bu araştırmalara göre minnettar bireylerin haset ve hınç duygusuna neden olabilecek sosyal karşılaştırma olasılıkları daha düşük düzeydedir. Çünkü bu kimseler, başkalarının, onların iyi oluş seviyelerini yükseltmede sağladıkları katkıya odaklanma eğilimindedirler. Dolayısıyla bu araştırmaya katılanlar diğerlerinin başarıları ve sahip oldukları şeyler için, haset, kıskançlık, hayal kırıklığı, kızgınlık, pişmanlık ve hınç (Emmons ve Mishra, 2011: 250-251; Roberts, 2004: 59) gibi duyguları çok az deneyimlemektedirler. 2020 yılında gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçları da önceki çalışmalarla tutarlı bulgular sunmaktadır. 326 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen araştırma, pozitif psikoloji perspektifinden haset ve minnettarlık duygusunu konu edinmiştir. Araştırmanın sonuçları minnettarlığın, haset duygusunun ortaya çıkmasını engelleyen bir duygu olduğunu kanıtlamıştır (Mao, Zhao, Xu ve Xiang, 2020: 388). Minnettarlık ile haset düzeyi arasında oldukça anlamlı bir ilişki bulan çeşitli araştırmalara karşılık, bizim araştırmamızda bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Haset Düzeyi ile Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş Değişkenlerine Göre Çoklu Regresyon

Tablo 31. Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	N	Ort.	S.S.	1	2	3
1.Psikolojik İyi Oluş	514	3,6725	,35179	—	—	—
2. Dindarlık	514	4,3198	,44137	,244**	—	—
3. Haset	514	1,6479	,64705	-,291**	-,199**	—

**p<0,01

Tablo 32. Haset Düzeyi ile Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş Değişkenlerine Göre Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Ölçek	Değişkenler	B	S.H	β	t	P
Haset	Sabit	4,251	,349		12,176	,000
	Psikolojik İyi Oluş	-,474	,080	-,258	-5,959	,000
	Dindarlık	-,200	,063	-,136	-3,154	,002

Psikolojik iyi oluş ve dindarlık değişkenlerinin haset düzeyini ne şekilde yordadığını ortaya koymak üzere çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan bu çoklu regresyon analizinin sonucunda psikolojik iyi oluş ve dindarlık değişkenlerinin birlikte haset ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($R = 0,319$, $R^2 = 0,102$) içerisinde olduğu ortaya çıkmıştır ($F_{(2-511)} = 29,046$, $p < 0,01$). Söz konusu iki değişkenin birlikte haset düzeyindeki değişimin %10'unu açıkladığı saptanmıştır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri dikkate alındığında yordayıcı değişkenler olarak hem psikolojik iyi oluş ($p = 0,000$) hem de dindarlık ($p = 0,002$) değişkenlerinin haset üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmüştür. Bu değişkenlerin standartlaşmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin haset üzerindeki önem sırası psikolojik iyi oluş ($\beta = -0,258$) ve dindarlık ($\beta = -0,136$) şeklindedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, haset düzeyini yordayan regresyon denklemi şöyledir: Haset düzeyi = (-0,474 x psikolojik iyi oluş ölçek puanı) + (-0,200 x dindarlık ölçek puanı) + (4,251).

SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsanoğlu günlük olayların ve olağanüstü durumların içinde var olan birbirinden farklı renkte ve yoğunlukta duygular deneyimlemektedir. Birey tecrübe ettiği bu duygular doğrultusunda çeşitli tepkiler geliştirmektedir. Bu şekilde haset ve gıpta da bireyin tabiatında (fitrat) yerleşik halde bulunan, zihnî, hiss ve davranışsal gelişimine katkı sağlayan ya da psikolojik açıdan gerilemesine yol açan iki zıt duygu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal karşılaştırma ile ortaya çıkan haset duygusu, g ve güven yitimine yol açan stres kaynaklarından birisidir. Diğer yandan sosyal ağlar ile birlikte daha da artan sosyal karşılaştırma ve çeşitli karşılaştırma kategorileri, haset duygusunun daha sık tecrübe edilmesine yol açmaktadır. Çünkü sosyal medya, çok katmanlı ve çok boyutlu bir sosyal birlikteliğe imkân sağlamakta, bu da haset duygusunun hem bireyin i dünyasında hem de toplumun çeşitli tabakalarında görünür ve algılanır hale gelişini hızlandırmaktadır. Bireyin i gr geliştirmesini ve empatik davranışlar sergilemesini engelleyen haset duygusu, bireyin potansiyel hareket alanlarını daraltmakta, ruhsal dünyasında i huzurdan yoksun bir hayat döngüsüne neden olmaktadır. Gıpta ise hedeflere ulaşmak için potansiyel bir köprü vazifesi görmektedir. Bu duygu kişinin kendisine yönelmesini ve potansiyellerini keşfedip daha da ileriye gitmesini sağlayan bir ivmelenmedir. Bu doğrultuda çalışma, çaba gösterme, daha iyisi için uğraş verme gibi eylemlerin daha fazla sergilenmesine imkân tanımaktadır.

Haset ve gıpta duygusunun yüksek ya da düşük olarak deneyimlenmesinde bireyin i dünyasında kendisine dair algısının önemli derecede yer ettiği görülmektedir. Diğer yandan bireyin hayatında temel sacayaklarından biri olan din olgusunun, haset ve gıpta üzerindeki ilişkisini incelemeyi çalışma konusu edinen bu çalışmanın amacı temel olarak ‘‘Bireyin dindarlık düzeyi ile haset ve gıpta düzeyi arasındaki ilişki nedir? Eğer ilişki var ise bu ilişkinin yönü ve kuvveti hakkında ne söylenebilir? Psikolojik iyi oluş ve minnettarlık ile haset ve gıpta arasındaki ilişkinin düzeyi nedir?’’ gibi sorulara yanıt aramaktır.

Bu çalışmada 335’i (%65,2) kadın, 179’u (%34,8) erkek olmak üzere toplam 514 kişinin katılımıyla oluşan örneklem grubunun temel niteliklerine bakıldığında 18-30 yaş

grubunda 246 (%47,9), 31-40 yaş grubunda 138 (%51,5), 41-50 yaş grubunda (%16,9) ve 51+ yaş grubunda 43 (%8,3) kişinin yer aldığı görülmektedir. Eğitim düzeyi olarak, katılımcıların 27'si (%5,3) ilkokul/ortaokul mezunu, 52'si (%10,3) lise mezunu, 42'si (%8,2) önlisans mezunu, 275'i (%53,5) lisans mezunu ve 118'i (%23) lisansüstü mezunudur. Bunun yanında, araştırmaya katılanların 282'si (54,9) evli, 232'si (%45,1) de bekarıdır. Mesleğe göre dağılımları incelendiğinde 116'sının (%22,6) öğretmen olduğu, 104'ünün (%20,2) öğrenci, 78'inin (%15,2) ev hanımı, 52'sinin (%10,1) memur, 50'sinin (%9,7) özel sektör çalışanı/işçi grubunda yer aldığı, 48'inin (%9,3) esnaf, 42'sinin (%8,2) akademisyen ve 24'ünün (%4,7) din hizmetlisi olduğu ifade edilebilir. Katılımcıların 30'u (%5,8) hayatının çoğunu köy/kasabada, 78'si (%15,2) ilçede, 134'ü (26,1) şehirde ve 272'si (%52,9) büyükşehirde geçirmiştir. Ayrıca örneklem grubunda yer alan bireylerin 48'i (%9,3) düşük, 423'ü (%82,3) orta, 43'ü (%8,4) yüksek sosyo-ekonomik duruma sahip olduğunu belirtmiştir.

Araştırma sonuçları, örneklem grubunun haset düzeyinin düşük, gıpta düzeyinin ise orta olarak nitelendirilebileceğini göstermektedir. Bu da “*Örneklem grubunun haset düzeyleri gıpta düzeylerine göre daha düşük olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1a-i ile “*Örneklem grubunun gıpta düzeyleri haset düzeylerine göre daha yüksek olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1a-ii'nin desteklendiğini göstermektedir (bkz. Tablo 10). Türk toplumunda haset duygusunun alenen dışa vurumunun “nâhoş” ve “utanç verici” olduğuna dair kolektif bir bilinçdışının gelişmiş olduğunu söylemek yanlış olmaz. Zira çoğunluğu Müslümanlardan oluşan Türkiye’de bu kolektif bilinçdışını besleyecek zengin dinî ve kültürel bir arka plan mevcuttur. Öte yandan bireyin haset duygusunu kendisine yakıştıramamış olma ihtimali, bireyi, bu duyguyu açığa vurmada temkinli davranmaya sevk etmiş veya bilinçli ya da bilinçsiz olarak gıpta şeklinde ifade etmeye yönlendirmiş olabilir.

Haset ve gıpta duygusunun demografik değişkenlerle ilişkisinin cinsiyete dair sonuçlarına bakıldığında, kadın katılımcılar ile erkek katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durum “*Kadın katılımcıların haset düzeyleri erkek katılımcılara oranla daha yüksek olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1b-i ile “*Kadın katılımcıların gıpta düzeyleri erkek katılımcılara oranla daha düşük olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1b-ii'nin desteklendiğini göstermektedir (bkz. Tablo 12). Yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara baktığımızda, çalışmaların bir kısmında cinsiyet ile

haset arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemediği görülürken, diğer kısmında ise ya kadınların erkeklere oranla ya da erkeklerin kadınlara oranla haset düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kapitalist sistemin moda, güzellik, kozmetik ve estetik gibi pek çok alanda kadını tüketim nesnesi olarak kullanması, kadınların kendilerini güç merkezleri olarak sayılan bu alanlarda ispatlama ihtiyacı duymalarına, bunun sonucunda estetik ve görsel algıları daha üst düzeyde olan kadınların haset duygularını potansiyel rakip olarak gördükleri hemcinslerine yönlendirmesine yol açabilmektedir. Diğer yandan erkeklerin mantık ve muhakeme kabiliyetlerinin yanı sıra biyo-fizyo-sosyo- spiritüel ve hatta siyasi açıdan daha güçlü olmaları, haset gibi yıkıcılığı kuvvetli olan bir duyguya daha fazla direnç göstermelerini sağlamış olabilir.

Yaş ile haset ve gıpta ilişkisine bakıldığında, yaş aralığı ile haset düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilemezken, yaş aralığı ile gıpta düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçlar da “*Örneklem grubunun yaşı arttıkça bireylerin haset duygularında azalma görülecektir*” şeklindeki hipotez 1c-i ile “*Örneklem grubunun yaşı arttıkça bireylerin gıpta duygularında yükselme görülecektir.*” şeklindeki hipotez 1c-ii’nin desteklenmediğini göstermektedir (bkz. Tablo 14). Bununla birlikte araştırmalar yaş aralığı ilerledikçe yaş ve haset düzeyi arasında anlamlı bir ilişki görüldüğü, yaş aralığı yüksek olan bireylerin haset düzeylerinin, yaş aralığı düşük olan bireylere göre daha zayıf olduğu büyük ölçüde elde edilen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yüzden araştırma sonucumuz konu ile ilgili yapılan diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında oldukça şaşırtıcıdır. Bu araştırmanın öngörülen aksine sonuçlar sergilemesi ve yaş aralığı ve haset ilişkisini konu edinen daha önce yapılmış çalışmalardan ayrılmış olması, konuyla ilgili yeni sorulara kapı aralamaktadır. Yaş ve gıpta ilişkisine baktığımızda ise araştırma sonuçlarının 18-30 yaş aralığındaki katılımcıların gıpta ortalamasının 31-40 ve 41-50 yaş aralığındaki katılımcıların gıpta ortalamasından anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu ortaya çıkardığı anlaşılmaktadır. Daha genç yaşlarda rastlanan gıpta duygusunun, ümit ve hayal etme ile bir irtibatı kurulabilir. Gençlerin gıpta ettiği kişilerin sahip olduğu kişisel ve varsıllık özelliklerine kendilerinin de ulaşabileceğine dair ümitlerinin olması, gıpta duygusunu daha erken yaşlarda ve daha güçlü bir biçimde tecrübe edilen bir yaşantı haline getirmektedir. Bu duygu, geleceğin inşası için çok yüksek bir motivasyonel değere sahiptir.

Medeni durum ile haset ve gıpta düzeyi arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmak üzere yapılan analiz sonuçları, evli ya da bekar olmanın gıpta skorları üzerinde anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koyarken, haset skorları üzerinde ise anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Buna göre bekar katılımcıların gıpta ortalamasının evli katılımcılardan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Bu sebeple, “*Medeni durum açısından evlilerin haset ortalaması bekarlara göre daha düşük olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1d-i ile “*Medeni durum açısından evlilerin gıpta ortalaması bekarlara göre daha yüksek olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1d-ii’nin desteklenmediği anlaşılmaktadır (bkz. Tablo 15). Bekarlık ve gıpta ilişkisini incelediğimiz bulgular bölümünde ifade ettiğimiz gibi bekar bireyler diğer bireylere karşı hayranlık ve gıpta duygularını muhafaza etmektedirler.

Eğitim düzeyinin haset ve gıpta ile ilişkisine bakıldığında, eğitim seviyesine göre katılımcıların haset puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu durumda “*Eğitim durumu yükseldikçe bireylerin haset ortalaması daha düşük olacaktır.*” şeklindeki hipotez 1e-i’nin desteklenmediği görülmektedir. Diğer yandan eğitim düzeyine göre katılımcıların gıpta ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği, lisans ve lisansüstü mezunlarının gıpta ortalamasının, ilkokul ve ortaokul mezunlarının gıpta ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda “*Eğitim durumu yükseldikçe bireylerin gıpta ortalaması daha yüksek olacaktır*” şeklindeki hipotez 1e-ii’nin desteklendiği görülmektedir (bkz. Tablo 17). Eğitim seviyesi yüksek bireylerin kendilerine dair değerlendirmelerinin ve yargılarının pozitif olması, haset yerine güçlü alternatif başka duygulara kapı aralamış olabilir. Eğitim hayatlarının başlangıcında daha az ama eğitim düzeyi arttıkça artan gıptanın motivasyonel değerini burada da görmek mümkündür. Eğitim düzeyinin artmasıyla gıptanın da artmış olması, gıpta ettikçe eğitimde başarılı olmayı da beraberinde getiren bir durum gibi gözükmektedir. Buradan hareketle yapıcı bir duygu olan gıptanın, bireyin hem eğitim alanında hem de diğer alanlarda başarısını ve gelişmesini sağlayan itici bir güç olduğunu söyleyebiliriz.

Bireyin yaşam süreci içerisinde önemli bir yeri olan meslek değişkeninin, kişinin psiko-sosyal ihtiyacının karşılanmasında ve buradan bir doyum elde etmesinde etkili olduğu aşikardır. Bu araştırmada mesleğin, haset düzeyi üzerinde bir değişikliğe neden olup olmadığı test edilmiş ve netice olarak istatistiksel açıdan anlamlılık düzeyine ulaşmış bir farklılığa rastlanmamıştır. Dolayısıyla “*Haset düzeyi meslek gruplarına göre farklılık*

gösterecektir.” şeklindeki hipotez 1f-i’nin doğrulanmadığı ortaya konulmuştur (bkz. Tablo 19). İş yeri ortamlarında bazı çalışanlara yönelik ücret artışı, promosyon gibi maddi sebeplerin yanı sıra yöneticiden alınan övgü-takdir, adaletsiz terfiler veya ödüller, olumsuz rekabet gibi nedenlerin haset duygusunu ciddi oranda tetiklediği bilinmektedir. Geliştirilen hipotez bu çalışma içerisinde destek bulmamış olmasına rağmen, araştırmanın meslekler arasındaki dağılımın daha homojen olduğu bir çalışma grubu üzerinde tekrarlanması halinde daha farklı sonuçlar vermesi beklenmektedir. Kullandığımız olasılığa dayanmayan örnekleme yöntemi homojen bir dağılıma izin vermemiştir. Meslek değişkeni ile gıpta düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde, iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrenci olan katılımcıların öğretmen, ev hanımı ve esnaf olan katılımcılardan daha yüksek bir ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Dolayısıyla “*Gıpta düzeyi meslek gruplarına göre farklılık gösterecektir.*” şeklindeki hipotez 1f-ii’nin desteklendiği görülmektedir (bkz. Tablo 19). Bu sonuç, “*Eğitim düzeyi yükseldikçe gıpta ortalaması daha yüksek olacaktır.*” şeklindeki hipotezimize dair elde ettiğimiz veriyi destekler mahiyettedir. Öğrencinin okula veya sınıfa aidiyetinin, sosyal destek görmesinin, sınıf arkadaşlarıyla olumlu etkileşimlerinin, ders içi ve ders dışı etkinliklere katılımının ve sınıf ortamı içinde değerli bir yere sahip olduğu hissini yüksek düzeyde olması, kendisinin onaylandığına ve saygı duyulduğuna dair ön kabulü kolaylaştırmaktadır. Bu kabulün varlığı, gıpta düzeyinin öğrenci grubunda, araştırmamızda anlamlı bir ilişki gösteren diğer gruplara nazaran, daha yüksek çıkmasını etkilemiş olabilir.

Bireyin sosyal standartlarını ve statüsünü belirleyen temel etkenlerden biri olan sosyo-ekonomik durumun bireyi, haset ve gıpta duygusuna yönlendirip yönlendirmediği bu çalışmanın araştırma konularından bir diğerini oluşturmaktadır. Yüksek sosyo-ekonomik şartların bireye elverişli koşullar sağlaması ve bu minvalde bireyin kendisine yönelik yatırım yapmasını kolaylaştırarak doyum noktasını yükseltmesi ihtimalinden hareketle, üst sosyo-ekonomik durum sahiplerinin daha düşük düzeyde haset duygusunu deneyimleyeceği düşünülmekteydi. Ancak bu araştırma sonuçları, katılımcıların sosyo-ekonomik durum algılarına göre haset ve gıpta puanlarında anlamlı bir farklılık göstermediğine işaret etmektedir. Bu sebeple “*Düşük sosyo-ekonomik duruma sahip olanlara göre daha yüksek olacaktır. Benzer şekilde orta ekonomik duruma sahip olduğunu belirten katılımcıların haset ortalamaları yüksek sosyo ekonomik duruma sahip*

olduğunu ifade eden katılımcılara göre daha yüksek olacaktır.” şeklindeki hipotez 1g-i ile *“Düşük sosyo-ekonomik durum algısına sahip katılımcıların gıpta ortalaması yüksek sosyo-ekonomik durum algısına sahip olanlara göre daha düşük olacaktır. Benzer şekilde orta ekonomik duruma sahip olduğunu belirten katılımcıların gıpta ortalamaları yüksek sosyo ekonomik duruma sahip olduğunu ifade eden katılımcılara göre daha düşük olacaktır.”* şeklindeki hipotez 1-gii’nin doğrulanmadığı ortaya konulmuştur (bkz. Tablo 21). Araştırma bulgularımız, sosyo-ekonomik durum ile haset ve gıpta arasında bir ilişkinin bulunmayışı hususunda, haset ve gıptayı harekete geçiren durumların ekonomi dışı faktörlerle açıklanması gerektiğini bize hatırlatmaktadır.

Araştırmanın önemli değişkenlerinden birini oluşturan yaşanılan yerleşim birimi ile haset ilişkisi incelendiğinde, çoğunlukla köy/kasabada/ilçede ya da şehirde veya büyükşehirde yaşamış olmak arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, hayatlarının çoğunu şehirde geçiren katılımcıların, hayatlarının çoğunu köy/kasaba, ilçe ve büyükşehirde geçiren katılımcılardan daha yüksek haset puan ortalamasına sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu sebeple, *“Köy, kasaba ve ilçede yaşayanlara oranla hayatlarının çoğunu şehir ve büyükşehirde geçirenlerin haset ortalaması daha yüksek olacaktır.”* şeklindeki hipotez 1h-i’nin istatistiksel olarak kısmen desteklendiğini ifade etmek mümkündür (bkz. Tablo 23). Kolektif bilincin daha yüksek olduğu köy/kasaba/ilçe gibi kırsal yerleşim birimlerinde daha informel, derinlikli ve güçlü bağlara dayalı birincil ilişkilerin yaşanmasına imkân tanıyan bir ortama göre, fiziki ilişki yakınlığına rağmen sosyal ilişki ve bağların daha geçici ve zayıf, rasyonel, bencillik düzeyine yaklaşabilecek şekilde kişinin kendisini öncelediği ilişkilerin baskın olduğu şehir hayatında hasedin daha yüksek olması, araştırmamızın sonucuna bir dayanak teşkil edebilir. Öte yandan insan zihninin mukayeseli (comparative) bir işleyişi vardır. Şehirde bu mukayesenin çok daha fazla olacağı muhakkaktır. Bu durum bireylerin rekabetçiliğini ve dolayısıyla haset duygusunu geliştirici bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcıların hayatlarının çoğunu geçirdiği yerleşim birimi türü ile gıpta düzeyleri ilişkisi incelendiğinde, katılımcıların gıpta boyutundaki ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı tespit edilmiştir. Buradan hareketler *“Köy, kasaba ve ilçede yaşayanlara oranla hayatlarının çoğunu şehir ve büyük şehirde geçirenlerin gıpta ortalaması daha düşük olacaktır”* şeklindeki hipotez 1h-ii’nin desteklenmediği anlaşılmaktadır (bkz. Tablo 23).

Araştırmamızın ana bağımsız değişkeni olan dindarlık bahsine geldiğimizde, örneklem grubunun dindarlık düzeyinin yüksek olduğu müşahade edilmektedir. Dindarlık ile haset ve gıpta ilişkisinin temel hipotez olarak belirlendiği bu çalışma sonucunda beklenildiği gibi katılımcıların dindarlık puanları ile haset puanları arasında negatif yönlü ve düşük kuvvetli bir korelasyon saptanmıştır. Buradan hareketle “*Dindarlık düzeyi ile haset arasında negatif yönlü bir ilişki görülecektir.*” şeklindeki hipotez 2-a’nın desteklendiği görülmektedir. Katılımcıların dindarlık ile gıpta ortalamalarına bakıldığında bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir. Elde edilen bu sonuç “*Dindarlık düzeyi ile gıpta arasında pozitif yönlü bir ilişki görülecektir.*” şeklindeki hipotez 2-b’nin doğrulanmadığını ortaya koymaktadır (bkz. Tablo 24).

Dindarlık düzeyi yüksek bireylerin -inançlarına uygun bir yaşantı sergileyen bireyler olarak- dini değerleri benimseyen ve davranışa döken kimseler olmaları beklenmektedir. Bu doğrultuda bir yaşantı, başkalarına karşı kötücül duygulardan ve davranışlardan kaçınmayı ve Allah’a samimi bir bağ ile bağlanmayı gerektirir. Diğer yandan dindarlık tecrübesinde yer alan duygusal süreçler, bireyin içsel huzurunu arttırarak pozitif bir düşünceyi ve duyguyu iletir. Optimum iyilik seviyesi sağlayarak olumsuz içsel yaşantıların azalmasında koruyucu bir faktör olarak işlev görür. Dindarlığın bireysel kontrol hissi ve iyimserliği arttırdığı, kişiye mutluluk verdiği, farklı gerilim ve sorunlarla başa çıkmayı kolaylaştırdığı, çaresizlik ve umutsuzluk duygularını azalttığı çok sayıda araştırma sonucunda kanıtlanmıştır. Dolayısıyla dindar bir yaşantıdan kaynaklanan pozitif durumların, tatmin edici düzeyde duygusal, zihinsel ve davranışsal bütünlüğe ket vuran haset ve kıskançlık gibi duyguların daha az deneyimlenmesine yardımcı olacağı düşünülebilir. Dinî inançlar, dine bağlılık, dini ibadetlere katılım, dini doğru yorumlama ve anlamlandırma gibi unsurlardan oluşan bilinçli bir dindarlık, bireyin duygu ve düşüncelerini dengeleyebilme kapasitesine imkân tanıyarak, sağlıklı bir psiko-sosyal bir uyum sürecine katkı sağlayacaktır.

İslam düşüncesinde kalbî ve ahlaki bir hastalık olarak görülen haset, bireyin yaptığı iyilikleri manevî açıdan tüketen ve yok eden bir duygu olarak nitelendirilmiştir. Öyle ki hasedin en başta inançla birlikte anılan bir iman problemi olarak görülmesi, eyleme geçmesi halinde ise bireyi muhakeme ve iradeden yoksun bir davranışa sevk ederek sosyal bir yıkıma yol açma ihtimali nedeniyle, bu duygu İslam ahlakçıları

tarafından haram sayılmış ve inananların bu duygu ile mutlaka mücadele etmeleri istenmiştir. Yukarıda sıraladığımız nedenlerden dolayı örneklem grubumuzdaki dindar insanların daha düşük düzeyde haset üretmesi normal karşılanmalıdır.

Araştırmanın bir diğer hipotezi, psikolojik iyi oluş ile haset ve gıpta ilişkisi üzerine kurulmuştur. Psikolojik iyi oluşu yüksek bireylerin nitelikleri göz önünde bulundurulduğunda, onların insanlarla sağlıklı ve doyurucu ilişkiler kurabilen, öz-saygı ve öz-anlayışı yüksek, kendini yeterli hisseden, işlevsel bir hayat sürebilen, geleceğe yönelik iyimser ve umut içinde olabilen, neşe, coşkunluk, hoşnutluk, enerjik olma gibi olumlu duygulanımları olumsuz duygulanımlardan daha sık hisseden bireyler oldukları söylenebilir. Bu özellikleri taşıma potansiyeli yüksek olan bireyden haset düzeyi daha düşük, kıskançlık ve başkasının zararına sevinme gibi duyguları daha az yaşantılayan bir birey olması beklenir. Bu nedenle bu iki değişken arasında doğrusal bir ilişkinin söz konusu olduğu düşünülmüş idi. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular da bu beklentiyi doğrular niteliktedir. Psikolojik iyi oluş ile haset arasında negatif yönlü ve anlamlı bir korelasyonun varlığını gösteren sonuçlar, “*Psikolojik iyi oluş düzeyi ile haset arasında negatif yönlü bir ilişki görülecektir.*” şeklindeki hipotez 3-a’nın destek bulunduğunu ortaya koymaktadır (bkz. Tablo 27). Bu sonuçların daha önce yapılan araştırma sonuçları ile aynı doğrultuda seyretmiş olmasını psikolojik iyi oluş ile haset arasındaki negatif ilişkiye dair öngörülen hipotezin doğruluğuna kuvvetli bir geçerlilik sağladığı şeklinde değerlendiriyoruz. Psikolojik iyi oluş ile gıpta düzeyi arasında anlamlı bir korelasyonun varlığına dair ilişkisizliği gösteren sonuçlar “*Psikolojik iyi oluş düzeyi ile gıpta arasında pozitif yönlü bir ilişki görülecektir.*” şeklindeki hipotez 3-b’nin desteklenmediğine işaret etmektedir (bkz. Tablo 27).

Son olarak, çalışmanın önemli odak noktalarından birini minnettarlık ile haset ve gıpta ilişkisi oluşturmaktadır. Genel anlamda minnettarlığın, başkalarına yönelik duyarlı davranışların gelişmesine öncülük ederek empatik davranışlar, affedicilik ve özgecilik, daha az kıskançlık ve haset deneyimi, takdir ve hayranlık hissini gelişimi, çevredeki olumlulukları görebilme, iyilik ve güzelliklere karşı teşekkür edebilme gibi birtakım kazanımlar sağlamasından hareketle, minnettarlık duygusuna sahip bireylerin duygusal ve psikolojik/öznel iyi oluşlarının daha yüksek olacağına dair bir beklenti oluşmuş ve buna binaen bireylerin minnettarlık ile haset ve gıpta düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık oluşacağı öngörülmüş idi. Ancak araştırma sonuçları minnettarlık ile haset ve

gıpta arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Bu yüzden “*Minnettarlık ile haset düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki görülecektir.*” şeklindeki hipotez 4-a ile “*Minnettarlık ile gıpta düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki görülecektir.*” şeklindeki hipotez 4-b doğrulanmamıştır (bkz. Tablo 30). Türk toplumu yaşadığı sosyal-siyasal olaylar yüzünden acılar ve dışlamalar ile karşılaştığı için kendisine yapılan iyilikleri göremeyecek kadar kaygılarına veya dertlerine odaklanmış olabilir. Bu yüzden minnettarlık duygusunu yeterince gösterememiş olma ihtimali akla gelmektedir. Sosyo-kültürel yapı içerisinde yer alan kalıp yargıların ve Allah’a minnettarlık duyma ama insana minnet duymama şeklindeki davranışların, minnettarlığın gelişimini engellemiş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Genel bir değerlendirme yaptığımızda hasedin sosyal hayatta kaçınılmaz bir gerçeklik olduğu ve bireyin davranışlarında izlerinin gözleneceği ifade edilebilir. Çünkü haset nedeniyle bireyin davranış kalıplarında bir değişim ve hasedin hem doğası hem de yoğunluğuna bağlı olarak bir süreklilik hali vardır. Bir dizi acı verici duyguyla ilişkili olan hasedin yapıcılıktan uzak tabiatının bireylerin fiziksel ve ruhsal dünyasında çeşitli tahribatlara neden olduğuna dair genelleme yapılabilir. Ayrıca haset, çeşitli kanallarla haset edilen bireye yönelik gayri insani davranışların sergilenmesine neden olmaktadır. Ancak tüm olumsuzlamalara rağmen hasedi salt bozucu ve yıkıcı bir motivasyon olarak değerlendirmenin kısmî düzeyde doğru bir bakış açısı olmayacağını belirtmek gerekir. Çünkü bu duygu, çeşitli gerilim ve açmazlara yol açmakla birlikte gıptaya evrilerek kişisel gelişimin sağlanması, benlik saygısının düzenlenmesi ve psikolojik zenginleşme için bir fırsat alanı oluşturmaktadır. Burada önemli olan kritik nokta hasetten tamamen kurtulmaya çalışmak değil onu doğru yönetmek için çaba göstermek olmalıdır. Bütün dinlerde yok edici bir günah olarak karşımıza çıkan haset duygusu, yanında diğer yıkıcı duyguları da harekete geçirerek ruhsal dünyada bir bozguna yol açmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmamızın hem dinlerin hem de psikolojinin kesişme noktasında bulunan bir kavram üzerine odaklanmış olması, çalışmamızın önemini arttırmaktadır.

Özetle bu çalışmadan elde edilen ana sonucun şu şekilde ifadeye dökülmesi mümkündür: Dindarlığın haset üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur. Dolayısıyla dindarlığın ve dindarlığın alt boyutlarının haset ile anlamlı bir şekilde ama ters yönde hareket ettiği de tespit edilmiştir. Bunun yanında çalışmamızın önemli değişkenlerinden olan dindarlık ile gıpta ilişkisinde ise anlamlı bir değişime

rastlanmamıştır. Araştırmamızın bir diğer değişkeni olan psikolojik iyi oluşun, hasedi anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda psikolojik iyi oluş ile bu ölçeğin alt boyutlarının tamamının haset ile negatif ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Ancak psikolojik iyi oluşun sadece iki alt boyutu ile gıpta arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, ölçeğin diğer alt boyutları ile gıpta arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında minnettarlığın haset ve gıpta üzerinde anlamlı bir değişime sebep olmadığı saptanmıştır. Ayrıca dindarlık ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin birlikte haset üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu da görülmüştür.

Haset ve gıpta ile dindarlık, psikolojik iyi oluş ve minnettarlığı konu ettiğimiz bu araştırmadan edindiğimiz tecrübelerden hareketle, benzer konular üzerinde yapılacak araştırmalara ışık tutması bakımından önerilerimizi şöyle sıralamak istiyoruz.

- Bu çalışmada Batılı araştırmacılar tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Batıda haset ve gıpta kavramlarının karşılığı ile bu kavramların ülkemizdeki karşılıkları arasında görece anlam farklılıkları olabilmektedir. Bu yüzden ülkemizde tanımlanan ve anlaşılan şekliyle haset ve gıptayı temel alan yeni bir haset ve gıpta ölçeği geliştirilebilir. Bu konuda din psikologlarının daha fazla sorumluluk alması gerektiğini düşünmekteyiz.
- Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği tercih edilmiştir. Sonraki çalışmalar nitel araştırma yöntemlerinden ya da nicel araştırma yöntemlerinin farklı tekniklerinden faydalanabilir.
- Haset ve gıpta duygusu ile bu duygularla yakından ilişkili olan diğer duyguların birbirlerinden net ve belirgin şekilde ayrıştırılması için teorik bir çalışma yapılarak bu duyguların daha doğru ve ayırt edici bir şekilde değerlendirilmesi sağlanabilir.
- Haset ve gıptanın yordayıcısı olarak bu çalışmada, dindarlık, psikolojik iyi oluş ve minnettarlık değişkenleri ele alınmıştır. Ancak başka çalışmalarda antisosyal davranış, yıkıcı davranış bozukluğu, şiddet eğilimi, kişilik bozuklukları, öz-denetim ve öz-düzenleme, özerk benlik yönetimi veya Tanrı algısı gibi farklı konularla bağlantılı olarak çalışılan yeni ilişki ağları ortaya çıkarılmalıdır.
- Bu çalışmamızda ağırlıklı olarak dindar bireyler yer almıştır. Farklı çalışmalar dine karşı ilgisiz ya da bir dini inancı olmayan kişilerin haset ve gıpta düzeyini

ele alabilir ve böylelikle dindar bireyler üzerinde yapılan araştırmalarla karşılaştırma yapma imkanı elde edilerek dindarlığın haset ve gıpta üzerindeki etkisi daha geniş bir şekilde tartışılabilir.

- Bu araştırmada dindarlığın tespiti Dindarlık Ölçeği üzerinden yapılmaya çalışılmıştır. Sonraki çalışmalarda Dini Yönelim Ölçekleri kullanılarak iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık tiplerinin bireyin haset ve gıpta duygusuna hangi yönde etki ettiği tespit edilebilir.
- Kişilerin ruh sağlığının önünde bir tehdit olarak duran haset duygusu ile ilgili bir tutum geliştirmek adına Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Diyanet İşleri Başkanlığı ile Manevi Danışmanlar tarafından hasedin bireysel ve toplumsal hayattaki negatif etkilerini ele alan çeşitli konferans, seminer ya da hutbe gibi faaliyetler gerçekteştirilebilir. Çünkü bu kavram dini olduğu kadar psikolojik ve kişilik alanıyla ilgili bir noktada bulunmaktadır.

BİBLİYOGRAFYA

- ABDEL-KHALEK Ahmed M., “Happiness, health, and religiosity: significant relations”, *Mental Health, Religion & Culture*, C.9, S. 1 (2006), ss. 85–97, doi: 10.1080/13694670500040625
- ABDEL-KHALEK Ahmed M., “Quality of life, subjective well-being, and religiosity in Muslim college students”, *Quality of Life Research*, C. 19, S. 8 (2010), ss. 1133–1143, doi: 10.1007/s11136-010-9676-7.
- ABDEL-KHALEK Ahmed M., “Subjective well-being and religiosity: A cross-sectional study with adolescents, young and middle-age adults”, *Mental Health, Religion and Culture*, C. 15, S. 1 (2012b), ss. 39–52, doi:10.1080/13674676.2010.551324.
- ABDEL-KHALEK Ahmed M., “Religiosity and well-being in a Muslim context”, *Religion and spirituality across cultures*, ed. Chu Kim-Prieto, NY: Springer, (2014b), ss. 71–85.
- ABDUH Muhammed, Muhammed Reşit RIZA, *Menâr Tefsiri Tefsiru'l Kur'an-il Hakim*, çev. Mehmet Erdoğan – Ali Rıza Temel - Harun Ünal - Niyazi Beki – Nusret Bolelli, C. I-XIV, İstanbul: Ekin Yayınları, 2011.
- ADLER Alfred, *İnsan Doğasını Anlamak*, İzmir: İlya Yayınevi, 2003.
- ADLER Mitchel G., N. S. FAGLEY, “Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being”, *Journal of Personality*, C. 73, S. 1 (2005), ss. 79-114, doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x
- AGHABABAEI Naser, M. Taghi TABIK, “Gratitude and mental health: Differences between religious and general gratitude in a Muslim context”, *Mental Health, Religion & Culture*, C. 16, S. 8 (2013), ss. 761–766, doi:10.1080/13674676.2012.718754.
- AGHABABAEI Naser, Agata BŁACHINO, Masoume AMINIKHOO, “The relations of gratitude to religiosity, well-being, and personality”, *Mental Health*,

- Religion & Culture*, C. 21, S. 4 (2018), ss. 408–417, doi: 10.1080/13674676.2018.1504904.
- AHIER John, John BECK, “Education and the politics of envy”, *British Journal of Educational Studies*, C. 51, S. 4 (2003), ss. 320-343, doi: 10.1046/j.1467-8527.2003.00242.x.
- AKHTAR Salman, *Comprehensive dictionary of psychoanalysis*, London, UK: Karnac Books, 2009b.
- AKHTAR Salman, “Meanings, manifestations, and management of greed”, *Greed: Developmental, cultural, and clinical realms*, ed. Salman Akhtar, London: Karnac Books, 2015, ss.131-158.
- AKHTAR Salman, *Acının Kaynakları Korku, Açgözlülük, Suçluluk, Kandırma, İhanet ve İntikam*, çev. Elif Okan Gezmiş, İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yay, 2017.
- AKIN Ahmet, “The Scales of Psychological Well-being: A Study of Validity and Reliability”, *Educational Sciences: Theory & Practice*, C. 8, S. 3 (2008), ss. 741-750.
- ALGOE Sara B., “Find, remind, and bind: the functions of gratitude in everyday relationships”, *Social and Personality Psychology Compass*, C. 6, S. 6 (2012), ss. 455–469, doi: 10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x.
- ALICKE Mark D., Ethan ZELL, “Social comparison and envy”. Series in affective science. *Envy: Theory and research*. ed. Richard H. Smith, Oxford University Press, 2008, ss.73-93.<https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/acprof:oso/9780195327953.003.0005>
- AL-SHAWAF Laith, Daniel CONROY-BEAM, Kelly ASAO, David M. BUSS, “Human emotions: An evolutionary psychological perspective”, *Emotion Review*, C. 8, S. 2 (2016), ss. 173-186.
- ALTINSU SÖNMEZ Özlem, “Dindarlığın Ölçülebilirliği Üzerine Geliştirilen Dindarlık Ölçekleri”, *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi (SEFAD)*, S. 36 (2016), ss.557-578, doi: 10.21497/sefad.285505.

- APPEL Helmut, Jan CRUSIUS, Alexander L. GERLACH, “Social comparison, envy, and depression on Facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, C. 34, S. 4 (2015), ss. 277–289, doi: 10.1521/jscp.2015.34.4.277.
- APPEL Helmut, Alexander L. GERLACH, Jan CRUSIUS “The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression”, *Current Opinion in Psychology*, 9, (2016) ss. 44–49, doi: 10.1016/j.copsyc.2015.10.006.
- ARGYLE Michael, Benjamin Beit-HALLAHMI, *The Social Psychology of Religion*, New York, Routledge, 1975.
- ARISTOTELES, *Nikomakhos’a Etik*, çev. Saffet Babür, Ankara: Kebikeç, 2005.
- ARNOCKY Steven, Carin PERILLOUX, Jaime M. CLOUD, Brian M. BİRD, Kendra THOMAS, “Envy mediates the link between social comparison and appearance enhancement in women”, *Evolutionary Psychological Science*, C. 2, S. 2 (2016), ss. 71–83, doi: 10.1007/s40806-015-0037-1.
- ARSLAN Ali, *Büyük Kur’an-ı Kerim Tefsiri, (Hülâsâtü't-Tefâsîr)*, C. I-XVI, İstanbul: Arslan Yayınları, t.y.
- ATEŞ Süleyman, *Yüce Kur’ân’ın Çağdaş Tefsiri*, C.I-XII, İstanbul: Yeni Ufuk Neşriyat, 1988.
- ATEŞ Süleyman, *İslam Tasavvufu*, 4. B., İstanbul: Yeni Ufuk Neşriyat, 2004.
- AYTEN Ali, *Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü*, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), 2009.
- AYTEN Ali, Refik YILDIZ, “Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, C. 16, S. 1 (2016), ss. 281-308.
- BARAC Noemi Elia, Ikumi MAEKAWA, *The role of social comparison orientation in the relationship between exposure to Instagram and the Emotion of envy*, (Master’s thesis), Goteborgs Universitet, 2017.

- BARRETT Karen Caplovitz, “A functionalist approach to shame and guilt”, *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*, ed. June Price Tangney - Kurt W. Fischer, New York: Guilford Press, 1995, ss. 25-63.
- BARTLETT Monica Y., David DeSTENO, “Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you”, *Psychological Science*, C. 17, S. 4 (2006), ss. 319–325, doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x
- BATSON C. Daniel, Patricia SCHOENRADE, W. Larry VENTIS, *Din ve Birey: Sosyal Psikolojik Bir Yaklaşım*, çev. Ali Kuşat - Abdulvahap Taştan, Kayseri: Kimlik Yayınları, 2017.
- BAUSERT Samantha, Jeffrey J. FROH, “Gratitude in youth: past, present, and future applications”, *The Psychology of Gratitude: New Research*, ed. Ashley R. Howard, NY: Nova Science, 2016, ss. 1-12.
- BEACH Steven R., Abraham TESSER, “Self-evaluation maintenance and evolution: Some speculative notes”, *Handbook of social comparison*, ed. Jerry Suls – Ladd Wheeler, New York: Kluwer Academic/Plenum Press, 2000, ss. 123-140.
- BEDEIAN Arthur G., “Workplace envy”, *Organizational Dynamics*, C. 23, S. 4 (1995), ss. 49–63, doi: 10.1016/0090-2616(95)90016-0.
- BEHLER Anna Maria C., Catherine S. J. WALL, Adriana BOS, Jeffrey D. GREEN, “To help or to harm? Assessing the impact of envy on prosocial and antisocial behaviors”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, C. 46, S. 7 (2020), ss. 1156-1168, doi: 10.1177/0146167219897660.
- BEIT-HALLAHMI Benjamin, Michael ARGYLE, *The Psychology of Religious Behaviour, Belief and Experience*, London: Routledge, 1997.
- BELK Russell, “Benign envy”, *AMS Review*, C. 1, S. 3-4 (2011), ss. 117-134, doi:10.1007/s13162-011-0018-x.
- BELLIOTTI Raymond Angelo, *Dante’s Inferno Moral Lessons from Hell*, NY: Palgrave Macmillan, 2020.
- BEN-ZE’EV Aaron, “Envy and jealousy”, *Canadian Journal of Philosophy*, C. 20, S. 4 (1990), ss. 487-516, doi: 10.1080/00455091.1990.10716502.

- BEN-ZE'EV Aaron, "Envy and inequality", *The Journal of Philosophy*, C. 84, S. 11 (1992), ss. 551–581.
- BEN-ZE'EV Aaron, "Pleasure at another's misfortune", *Iyyun, The Jerusalem Philosophical Quarterly*, 41 (1992a), ss. 41–61.
- BEN-ZE'EV Aaron, *The subtlety of emotions*, Cambridge, MA: MIT Press, 2001.
- BEN-ZE'EV Aaron, "Are envy, anger, and resentment moral emotions?" *Philosophical Explorations*, C. 5, S. 2 (2002), ss. 148–154.
- BERKE Joseph H., "Envy Loveth Not: A Study of the Origin, Influence and Confluence of Envy and Narcissism", *British Journal of Psychotherapy*, C. 1, S. 3 (1985), ss. 171–186, doi: 10.1111/j.1752-0118.1985.tb00903.x.
- BERMAN Avi, "Envy at the crossroads between destruction, self-actualization and avoidance", *Envy, Competition and Gender: Theory, Clinical Applications and Group Work*, ed. Leyla Navaro - Sharan L. Schwartzberg, New York, NY: Routledge, 2007a, ss. 15-30.
- BERMAN Avi, "Envy and generativity:owning inner resource", *Envy, Competition and Gender: Theory, Clinical Applications and Group Work*, ed. Leyla Navaro - Sharan L. Schwartzberg, New York, NY: Routledge, 2007a, ss. 85-102.
- BEYDÂVÎ, Nâsiruddîn Ebû Saîd Abdullah b. Ömer, *Muhtasar Beydâvî Tefsiri/Envâru't-Tenzîl ve Esrâru't-Te'vîl*, 2. B., çev., Şadi Eren. C. I-IV, İstanbul: Selsebil Yayınları, 2011.
- BEYDOĞAN Başak, *Self-Construal Differences in Perceived Work Situation and Well-Being*, Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara, 2008.
- BİLGİN Nuri, *Sosyal Psikoloji Sözlüğü Kavramlar, Yaklaşımlar*, İstanbul: Bağlam Yayıncılık, 2003.
- BİLGİN Nuri, *Kimlik İnşası*, İzmir: Aşina Kitaplar, 2007.
- BİLGİN Vejdî, "Popüler Kültür ve Din: Dindarlığın Değişen Yüzü", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C.12, S. 1 (2003), ss. 193-214.
- BOECKER Lea, David D. LOSCHELDER, Sascha TOPOLINSKI, "How individuals react emotionally to others' (mis)fortunes: A social comparison

- framework”, *Journal of Personality and Social Psychology*, (2022), ss. 1-22, doi: 10.1037/pspa0000299.
- BOLLO Henrietta, Dzsénifer Roxána HÁGER, Manuel GALVAN, Gábor OROSZ, “The Role of Subjective and Objective Social Status in the Generation of Envy”, *Frontiers in psychology*, 11, (2020), ss. 1-8, doi: 10.3389/fpsyg.2020.513495.
- BONNIE Kristin E., Frans B. M. DE WAAL, “Primate Social Reciprocity and the Origin of Gratitude”, *The psychology of gratitude*, ed. Robert A. Emmons – Michael E. McCullough, Oxford University Press, 2004, ss. 213-229.
- BONO Giacomo, Robert A. EMMONS, Michael E. MCCULLOUGH, “Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude”, *Positive psychology in practice*, ed. P. Alex Linley - Stephen Joseph, John Wiley & Sons, Inc., 2004, ss. 464-481.
- BRADBURN Norman M., *The structure of psychological well-being*, Chicago: Aldine, 1969.
- BRAUN Susanne, Nilüfer AYDIN, Dieter FREY, Claudia PEUS, “Leader narcissism predicts malicious envy and supervisor-targeted counterproductive work behavior: Evidence from field and experimental research”, *Journal of Business Ethics*, C. 151, S. 3 (2018), ss. 725–741, doi: 10.1007/s10551-016-3224-5.
- BRIGHAM Nancy L., Kimberly A. KELSO, Mark A. JACKSON, Richard H. SMITH, “The roles of invidious comparisons and deservingness in sympathy and schadenfreude”, *Basic and Applied Social Psychology*, C. 19, S. 3 (1997), ss. 363–380, doi: 10.1207/s15324834basp1903_6.
- BROOKS Alison WOOD, Karen HUANG, Nicole ABI ESBER, Ryan W. BUELL, Laura HUANG, Brian HALL, “Mitigating malicious envy: Why successful individuals should reveal their failures”, *Journal of Experimental Psychology: General*, C. 148, S. 4 (2019), ss. 667–687, doi: 10.1037/xge0000538.
- BROWN Douglas J., D. Lance FERRIS, Daniel HELLER, Lisa M. KEEPING, “Antecedents and consequences of the frequency of upward and downward

- social comparisons at work”, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, C. 102, S. 1 (2007), ss. 59–75, doi: 10.1016/j.obhdp.2006.10.003.
- BUDAK Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.
- BUHÂRÎ, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail, *Sahîh-i Buhârî ve Tercemesi*, çev. Mehmed Sofuoğlu, C. I-XVI, İstanbul: Ötüken, 1987.
- BURLESON Kathryn, Colin Wayne LEACH, David M. HARRINGTON, “Upward social comparison and self-concept: Inspiration and inferiority among art students in an advanced programme”, *British Journal of Social Psychology*, C. 44, S. 1 (2005), ss. 109–123, doi: 10.1348/014466604X23509.
- BURRIS Christopher T., Raluca PETRICAN, “Religion, negative emotions, and regulation”, *Religion, personality, and social behavior*, ed. Vassilis Saroglou, Psychology Press, 2014, ss. 96-122.
- BURSEVÎ İsmâil Hakkı, *Rûhu'l-Beyân Tefsiri*, 8. B., İht. Muhammed Ali Sabûnî, trc. Abdullah Öz vd., (Terc.Heyet), C. I-X, İstanbul: Damla Yayınevi, 2012.
- BUTZER Bethany, Nicholas A. KUIPER, “Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression”, *Personality and Individual Differences*, C. 41, S. 1 (2006), ss. 167–176, doi: 10.1016/j.paid.2005.12.017.
- BUUNK Abraham P., Rebecca L. COLLINS, Shelley E. TAYLOR, Nico W. VAN YPEREN, Gayle A. DAKOF, “The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 59, S. 6 (1990), ss. 1238–1249, doi: 10.1037/0022-3514.59.6.1238.
- BUUNK Abraham P., Thomas MUSSWEILER, “New directions in social comparison research”, *European Journal of Social Psychology*, C. 31, S. 5 (2001), ss. 467–475, doi: 10.1002/ejsp.77.
- BUUNK Abraham P., Frederick X. GIBBONS, “Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field”, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, C. 102, S. 1 (2007), ss. 3–21, doi: 10.1016/j.obhdp.2006.09.007.

- BÜYÜKÖZTÜRK Şener, *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, 21. B., Ankara, Pegem Akademi, 2015.
- CAMPOS Joseph J., Eric A. WALLE, Audun DAHL, “What is missing in the study of the development of jealousy”, *Handbook of jealousy: Theory, research, and multidisciplinary approaches*, ed. Sybil L. Hart – Maria Legerstee, Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2010, ss. 312-328.
- CAN Abdullah, *Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*, 3. B., Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2014.
- CAPER Robert, “Envy, narcissism, and the destructive instinct”, *Envy and Gratitude Revisited*, ed. Priscilla Roth – Alessandra Lemma, London: Karnac, 2008, ss. 35 - 49.
- CAPUTO Andrea, “The social construction of envy in scientific community: An analysis of scholarly psychological publications”, *Studia Psychologica*, C. 56, S. 2 (2014), ss. 109–126, doi: 10.21909/sp.2014.02.654.
- CARSTENSEN Laura L., Bulent TURAN, Susanne SCHEIBE, Nilam RAM, Hal ERSNER-HERSHFIELD, Gregory R., SAMANEZ-LARKIN, John R. NESSELROADE, “Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling”, *Psychology and Aging*, C. 26, S. 1 (2011), ss. 21–33. doi:10. 1037/a0021285.
- CARVER Charles S., Sungchoon SINCLAIR, Sheri L. JOHNSON, “Authentic and hubristic pride: Differential relations to aspects of goal regulation, affect, and self-control”, *Journal of Research in Personality*, C. 44, S. 6 (2010), ss. 698–703, doi: 10.1016/j.jrp.2010.09.004.
- CEBECİ Suat, *Bilimsel Araştırma ve Yazma Teknikleri*, İstanbul: Alfa Yayınları, 1997.
- CENKSEVEN Fulya, Turan AKBAŞ, “Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının Belirlenmesi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, C. 3, S. 27 (2007), ss. 43-62.
- CHAE Jiyong, “Explaining females' envy toward social media influencers”, *Media Psychology*, C. 21, S. 2 (2018), ss: 246–262, doi: 10.1080/15213269.2017.1328312.

- CHAPPEL Sophie-Grace, “No More Heroes Any More?”, *The Moral Psychology of Admiration (Moral Psychology of Emotions)*, ed. Alfred Archer – André Grahle, Rowman & Littlefield, 2019, ss. 11-28.
- CHATTERS Linda M., “Religion and health: Public health research and practice”, *Annual Review of Public Health*, C. 21, S. 1 (2000), ss. 335–367. doi:10.1146/annurev.publhealth.21.1.335.
- CHUI Helena, Manfred DIEHL, “Gratitude and loneliness in daily life across the adult lifespan”, *Current Psychology, A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, Advance online publication, (2021), doi: 10.1007/s12144-021-02488-8.
- CİRİNLIOĞLU Fatma Gül, *Din Psikolojisi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2010.
- CİRİNLIOĞLU Fatma Gül, *Duygu Psikolojisi*, ed. Fatma Gül Cırhinlioğlu, Ankara: Nobel Yayınları, 2018.
- CLANTON Gordon, “Jealousy and envy”, *Handbook of the sociology of emotions*, ed. Jan E. Stets – Jonathan H. Turner, New York: Springer, 2006, ss. 410-442.
- CLARKE Simon, “The concept of envy: Primitive drives, social encounters and resentment”, *Psychoanalysis, Culture & Society*, C. 9, S. 1 (2004), ss. 105–117, doi: 10.1057/palgrave.pcs.2100002.
- COBO-REYES Ramón, Natalia JIMÉNEZ, “The dark side of friendship: ‘Envy’”, *Experimental Economics*, C. 15, S. 4 (2012), ss. 547-570, doi:10.1007/s10683-012-9313-0.
- COHEN-CHARASH Yochi, Jennifer S. MUELLER, “Does perceived unfairness exacerbate or mitigate interpersonal counterproductive work behaviors related to envy?” *Journal of Applied Psychology*, C. 92, S. 3 (2007), ss. 666 – 680, doi: 10.1037/0021-9010.92.3.666
- COHEN-CHARASH Yochi, “Episodic envy”, *Journal of Applied Social Psychology*, C. 39, S. 9 (2009), ss. 2128-2173, doi: 10.1111/j.1559-1816.2009.00519.x.
- COHEN-CHARASH Yochi, Elliott C. LARSON, “An emotion divided: Studying envy is better than studying “benign” and “malicious” envy”, *Current Directions*

- in Psychological Science*, C. 26, S. 2 (2017a), ss.174-183, doi:10.1177/0963721416683667
- COHEN-CHARASH Yochi, Elliott C. LARSON, “What is the nature of envy?”, *Envy at work and in organizations*, ed. Richard H. Smith, Ugo Merlone, Michelle K. Duffy, New York, NY: Oxford University Press, 2017b, ss.1-37.
- COMPTE-SPONVILLE André, *Büyük Erdemler Risalesi*, çev. Işık Ergüden, İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2004.
- COOPER Arnold M., “The narcissistic-masochistic character”, *Psychiatric Annals*, C. 39, S. 10 (2009), ss. 904–912.
- CORCORAN Katja, Jan CRUSIUS, Thomas MUSSWEILER, “Social comparison: Motives, standards, and mechanisms”, *Theories in social psychology*, ed. Derek Chadee, Oxford, UK: Wiley-Blackwell, 2011, ss. 119–139.
- CORICELLI Giorgio, Aldo RUSTICHINI, “Counterfactual thinking and emotions: Regret and envy learning”, *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, C. 365, S. 1538 (2010), ss. 241–247, doi:10.1098/rstb.2009.0159.
- COSMIDES Leda, John TOBBY, “Evolutionary psychology and the emotions,”, *Handbook of Emotions*, ed. Lisa Feldman Barrett – Michael Lewis - Jeannette M. Haviland-Jones, 2. B., New York, NY: Guilford, 2000, ss. 91–115.
- COWAN-JENSSEN Sue. “Envy: Everyday and Everywhere”, *Psychotherapy and Politics International*, C. 9, S. 1 (2011), ss. 43-51, doi: 10.1002/ppi.231.
- COWAN Nelson, Eryn J. ADAMS, Sabrina BHANGAL..... , “Foundations of arrogance: A broad survey and framework for research”, *Review of General Psychology*, C. 23, S. 4 (2019), ss. 425–443, doi: 10.1177/1089268019877138.
- COWEN Emory L., “In pursuit of wellness”, *American Psychologist*, C. 46, S. 4 (1991), ss. 404–408, doi: 10.1037/0003-066X.46.4.404.
- CREGG David R, Jennifer S. CHEAVENS, “Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety”,

Journal of Happiness Studies, C. 22 (2021), ss. 413–445, doi: 10.1007/s10902-020-00236-6.

ÇAĞRICI Mustafa, “Haset”, *TDV İslam Ansiklopedisi*, C. XVI, İstanbul: TDV Yayınları, 1997, ss. 378-380.

ÇEPNİ Salih, *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş*, 7. b., Trabzon: Celepler Matbaacılık, 2007.

ÇIRPAN Yasemin, Asil Ali ÖZDOĞRU, “BeMaS Haset ve Gıpta Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Dilsel Eşdeğerlik, Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, C. 18, S. 6 (2017), ss. 577-585.

DANIELS Ana Z., Kristy HOLTFRETER, “Moving beyond Anger and Depression: The Effects of Anxiety and Envy on Maladaptive Coping”, *Deviant Behavior*, C. 40, S. 3 (2019), ss. 334–352, doi: 10.1080/01639625.2017.1422457.

D’ARMS Justin, Alison D. KERR, “Envy in the philosophical tradition”, *Envy: Theory and Research*, ed. Richard H. Smith, New York: Oxford University Press, 2008, ss. 39–59.

DAVIS Don E., Elise CHOE, Joel MEYERS, Nathaniel WADE, Kristen VARJAS, Alison GIFFORD, Amy QUINN, Joshua N. HOOK, Darly R. VAN TONGEREN, Brandon J. GRIFFIN, Everett L. WORHINGTON, “Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions”, *Journal of Counseling Psychology*, C. 63, S. 1 (2016), ss. 20 –31, doi: 10.1037/cou0000107.

DELPIERRE Guy, *Kıskançlık*, çev. Halis Özgü, İstanbul: Özgü Yayınevi, 1967.

DEMİR Ramazan, Fulya TÜRK, “Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları”, *Humanistic Perspective*, C. 2, S. 2 (2020), ss. 108-125.

DIEL Kathi, Laura BROEKER, Markus RAAB, Wilhelm HOFFMAN, “Motivational and emotional effects of social comparison in sports”, *Psychology of Sport and Exercise*, C. 57, S.15, (2021), ss. 1-11, doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102048.

- DIENER Ed, “Subjective well-being”, *Psychological Bulletin*, C. 95, S. 3 (1984), ss. 542–575, doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542.
- DIENER Ed, Eunkook M. SUH, Richard E. LUCAS, Heidi L. SMITH, “Subjective well-being: Three decades of progress”, *Psychological Bulletin*, C. 125, S. 2 (1999), ss. 276–302, doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276.
- DIENER Ed, Katherine RYAN, “Subjective well-being: a general overview”, *South African Journal of Psychology*, C. 39, S. 4 (2009), ss. 391-406, doi: 10.1177/008124630903900402.
- DIJKSTRA Pieterneel, Hans KUYPER, Greetje VAN DER WERF, Abraham P. BUUNK, Yvonne G. VAN DER ZEE, “Social comparison in the classroom: A review”, *Review of Educational Research*, C. 78, S. 4 (2008), ss. 828–879, doi: 10.3102/0034654308321210.
- DOGAN Kim, Robert P. VECCHIO, “Managing Envy and Jealousy in the Workplace”, *Compensation & Benefits Review*, C. 33, S. 2 (2001), ss. 57–64, doi: 10.1177/08863680122098298.
- DUBLIN Hylene, “The Evolution of The Female Self: Attachment, Identification, Individuation, Competition, Collaboration, and Mentoring”, *Envy, Competition and Gender: Theory, Clinical Applications and Group Work*, ed. Leyla Navaro - Sharan L. Schwartzberg, New York, NY: Routledge, 2007, ss. 52-67.
- DUFFY Michelle K, Jason D. SHAW, “The Salieri syndrome: Consequences of envy in groups”, *Small Groups Research*, C.31, S.1 (2000), ss. 3-23, doi:10.1177/104649640003100101.
- DUFFY Michelle K, Kristin L. SCOTT, Jason D. SHAW, Bennett J. TEPPER, Karl AQUINO, “A social context model of envy and social undermining”, *Academy of Management Journal*, C. 55, S. 3 (2012), ss. 643-666, doi: 10.5465/amj.2009.0804.
- DUNN Jennifer, Nicole E. RUEDY, Maurice E. SCHWEITZER, “It hurts both ways: How social comparisons harm affective and cognitive trust”, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, C. 117, S.1 (2012), ss. 2-14, doi: 10.1016/j.obhdp.2011.08.001.

- EAST Martin P., Fraser N. WATTS, “Jealousy and envy”, *Handbook of cognition and emotion*, ed. Tim Dalgleish – Mick J. Power, Chichester, UK: Wiley, 1999, ss. 569-588.
- EBU DAVUD, Süleyman b Eş’as b İshak el-Ezdî es-Sicistanî, *Süneni Ebû Dâvûd Terceme ve Şerhi*, trc. İsmail Lütü Çakan, C. I-XVII, İstanbul: Şamil Yayınevi, 1987.
- EKMAN Paul, “How emotions might work”, *The nature of emotion: Fundamental questions*, ed. Andrew S. Fox- Regina C. Lapate, SHACKMAN Alexander C. Shackman, Richard J. Davidson, 2.b., New York: Oxford University Press, 2018, ss.xxvii-xxxv.
- ELDOĞAN Dilan, “Hangi Narsizm? Büyüklenmeci ve Kırılgan Narsizmin Karşılaştırılmasına İlişkin Bir Gözden Geçirme”, *Türk Psikoloji Yazıları*, C. 19, S. 2 (2016), ss. 1-10.
- EMMONS Robert A, Charles M. SHELTON, “Gratitude and the science of positive psychology”, *Handbook of positive psychology*, ed. C. R. Snyder – Shane J. Lopez, New York: Oxford University Press, 2002, ss. 459-471.
- EMMONS Robert A., Michael E. MCCULLOUGH, “Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 84, S. 2 (2003), ss. 377–389, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.
- EMMONS Robert A., “The Psychology of Gratitude: An Introduction”, *The psychology of gratitude*, ed. Robert A. Emmons – Michael E. McCullough, Oxford University Press, 2004, ss. 3-16.
- EMMONS Robert A., Teresa T. KNEEZE, “Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude”, *Journal of Psychology and Christianity*, C. 24, S. 2 (2005), ss. 140–148.
- EMMONS Robert A., *Teşekkür Ederim*, çev. Neslihan Gül, İstanbul: Doğan Kitap, 2009.
- EMMONS Robert A., “Gratitude”, *The Encyclopedia of Positive Psychology*, ed. Shane J. Lopez, Oxford: Wiley-Blackwell, 2009, ss. 442-447.

- EMMONS Robert A., Anjali MISHRA, “Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know”, *Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward*, ed. Kennon M. Sheldon – Todd B. Kashdan - Michael F. Steger, New York: Oxford University Press, 2011, ss. 248-262.
- EPSTEIN Joseph, *Envy: The seven deadly sins*, New York: Oxford University Press, 2003.
- ERDEM Hüsameddin, “Gıpta”, *TDV İslam Ansiklopedisi*, C. I-XXXXIV İstanbul: TDV Yayınları, 1996, ss.50-51.
- ERGİNLİ Zafer, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Kalem Yayınevi, 2006.
- ERGÜN ÇALŞİMŞEK Saliha Zeynep, *Dinî Tutum ve Öz Saygının Haset ve Gıptayla İlişkisi*, Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kastamonu, 2020.
- ERİKSON Erik H., *İnsanın Sekiz Çağı*, çev. Bedirhan Üstün-Vedat Şar, Ankara: Toplum Yayınları, 1984.
- ERZİ Seda, *Başkasının Zararına Sevinme Schadenfreude*, Ankara: Nobel Bilimsel Eserler, 2019.
- EYÜPOĞLU Osman, Cengiz BATUK, “Özsel ve İşlevsel Din Tanımları Bağlamında Assisili Francis Mistisizmi ve Protestan Ahlakının Mukayesesi”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. 38 (2015), ss. 95-122, doi:10.17120/omuifd.76878.
- FARBER Leslie H., *The Ways of The Will*, New York: Basic Books, 1966.
- FEATHER Norman T., “Attitudes towards the high achiever: The fall of the tall poppy”, *Australian Journal of Psychology*, C. 41, S. 3 (1989), ss. 239–267, doi:10.1080/00049538908260088.
- FEATHER Norman T., Rebecca SHERMAN, “Envy, resentment, Schadenfreude, and sympathy: Reactions to deserved and underserved achievement and subsequent failure”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, C. 28, S. 7 (2002), ss. 953–961, <https://doi.org/10.1177/01467202028007008>.
- FEATHER Norman T., Ian R. MCKEE, “Differentiating emotions in relation to deserved or undeserved outcomes: A retrospective study of real-life events”,

- Cognition & Emotion*, C. 23, S. 5 (2009), ss. 955–977, doi:10.1080/02699930802243378.
- FEATHER Norman T., Michael WENZEL, Ian R. MCKEE, “Integrating multiple perspectives on schadenfreude: The role of deservingness and emotions”, *Motivation and Emotion*, C. 37, S. 3 (2013), ss. 574–585, doi:10.1007/s11031-012-9331-4.
- FELDMAN Eliahu, Heitor de PAOLA, “An investigation into the psychoanalytic concept of envy”, *The International Journal of Psychoanalysis*, C. 75, S. 2 (1994), ss. 217-234.
- FESTINGER Leon, “A theory of social comparison processes”, *Human Relations*, C. 7, S. 2 (1954), ss. 117–140, doi: 10.1177/001872675400700202.
- FISCHER Kurt W., June Price TANGNEY, “Self-conscious emotions and the affect revolution: Framework and overview”, *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*, ed. June Price Tangney - Kurt W. Fischer, New York, NY: Guilford Press, 1995, ss. 3-22.
- FISCHER Agneta, Catharine EVERS “The social basis of emotion in men and women”, *The SAGE Handbook of Gender and Psychology*, ed. Michelle K. Ryan - Nyla R. Branscombe, London: Sage Publications, 2013, ss. 183–198.
- FISHER John W., “Relating with god contributes to variance in happiness, over that from personality and age”, *Religions*, C. 4, S. 3 (2013), ss. 313–324, doi: 10.3390/rel4030313.
- FISKE Susan T., “Envy up, scorn down: How comparison divides us”, *American Psychologist*, C. 65, S. 8 (2010), ss. 698–706, doi:10.1037/0003-066X.65.8.698.
- FONAGY Peter, “Being envious of envy and gratitude”, *Envy and Gratitude Revisited*, ed. Priscilla Roth – Alessandra Lemma, London: Karnac, 2008, ss. 200-210.
- FOSTER George M., “The anatomy of envy: A study in symbolic behaviour”, *Current Anthropology*, C. 13, S.2 (1972), ss. 165-202, <https://doi.org/10.1086/201267>.

- FRANCIS Leslie J., Mandy ROBBINS, Adam WHITE, “Correlation between religion and happiness: A replication”, *Psychological Reports*, C. 92, S. 1 (2003a), ss. 51–52., doi: 10.2466/pr0.2003.92.1.51
- FRANCIS Leslie J., Yaacov J. KATZ, Yaacov YABLON, Y., Mandy ROBBINS, “Religiosity, personality, and happiness: a study among Israeli male undergraduates”, *Journal of Happiness Studies*, C. 5, S. 4 (2004), ss. 315–333, doi:10.1023/B:JOHS.0000048460.35705.e8.
- FRANCIS Leslie J., Üzeyir OK, Mandy ROBBINS, “Religion and happiness: A study among university students in Turkey”, *Journal of Religion and Health*, C. 56, S. 4 (2017), ss. 1335-1347, doi:10.1007/s10943-016-0189-8.
- FRANKEL Steven, Ivan SHERICK, “Observations on the Development of Normal Envy”, *Psychoanalytic Study of the Child*, C. 32, S. 1 (1977), ss. 257–281, doi:10.1080/00797308.1977.11822341.
- FRANKL Victor E., *İnsanın Anlam Arayışı*, 3. B., İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2009.
- FREDRICKSON Barbara L., “How does religion benefit health and well-being? Are positive emotions active ingredients?”, *Psychological Inquiry*, C. 13, S. 3 (2002), ss. 209–213.
- FREUD Sigmund, “Kıskançlık, Paranoya ve Eşcinsellikteki Bazı Nevrotik Düzenekler”, *Psikanaliz Yazıları*, çev. Ali Algın Köşkdere- Nesrin Koçal, ed. Talat Parman, S. 31, Ankara: Bağlam Yayınları, 2015, ss. 15-24.
- FREUD Sigmund, “Some Neurotic Mechanisms in Jealousy, Paranoia, and Homosexuality”, *Gender and envy*, ed. Nancy Burke, New York, NY: Routledge, 1998, ss. 213-220.
- FRIAS Araceli, Philip C. WATKINS, Amy C. WEBBER, Jeffrey J. FROH, “Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude”, *Journal of Positive Psychology*, C. 6, S. 2 (2011), ss. 154–162, doi: 10.1080/17439760.2011.558848.
- FROMM Erich, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*, çev. Şükrü Alpagut, İstanbul: Payel Yayınevi, 1984.

- FROMM Erich, *Sahip Olmak Ya Da Olmak*, çev. Aydın Arıtan, 6. B., İstanbul: Arıtan Yayınevi, 2017.
- GANDER Mary J., Harry W. GARDINER, *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, çev.: Ali Dönmez – Nermin Çelen – Bekir Onur, 2. B., Ankara: İmge Kitabevi, 1995.
- GAZALİ, Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed, *Kimyâ-i Saâdet*. çev. A. Faruk Meyan, C. I-II, İstanbul: Bedir, 1990.
- GAZALİ, Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed, *İhyâ-i 'Ulûmi'd-Dîn*, çev. Ahmet Serdaroğlu, C. I-IV İstanbul: Bedir, 2019.
- GHADI Mohammed Yasin, “Empirical examination of theoretical model of workplace envy: evidences from Jordan”, *Management Research Review*, C. 41, S. 12 (2018), ss. 1438-1459, doi: 10.1108/MRR-06-2017-0185.
- GLICK Peter “Sacrificial lambs dressed in wolves’ clothing: Envious prejudice, ideology, and the scapegoating of Jews”, *Understanding genocide: The social psychology of the Holocaust*, ed. Leonard S. Newman – Ralph Erber, London: Oxford University Press, 2002, ss. 113-142.
- GLOCK Charles Y., “On the study of religious commitment”, *Religious Education*, C. 57, S. 4 (1962), ss. 98–110, doi: 10.1080/003440862057S407, doi:10.1080/003440862057S407.
- GLOCK Charles Y., “Dindarlığın Boyutları Üzerine”, *Din Sosyolojisi*, ed. Yasin Aktay - M. Emin Köktaş, çev. M. Emin Köktaş, 4. B., İstanbul: Vadi Yayınları, 2017, ss. 293-318.
- GOODMAN Fallon, James DOORLEY, Todd B. KASHDAN, “Well-being and psychopathology: A deep exploration into positive emotions, meaning and purpose in life, and social relationships”, *Handbook of well-being*, Ed. Ed Diener - Shigehiro OISHI - Louis TAY, Salt Lake City, UT: DEF Publishers, 2018, ss. 1-25. ,
- GÖCEN Gülüşan, *Şükür: Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, İstanbul: Dem Yayınları, 2014.
- GÖKA Erol, *Yalnızlık ve Umut*, İstanbul: Kapı Yayınları, 2020.

- GÖKA Erol, *Psikoloji Varoluş Maneviyat*, İstanbul: Kapı Yayınları, 2021.
- GRAF Lorenz "Conceptualizing Envy for Business Research," *Advances In Business-Related Scientific Research*, C.1, S. 2 (2010), ss. 129-164.
- GREENE Kenneth V., Bong Joon YOON, "Religiosity, economics and life satisfaction", *Review of Social Economy*, C. 62, S. 2 (2004), ss. 245–261. doi:10.1080/00346760410001684460.
- GREENIER Keegan D., "The Roles of Disliking, Deservingness, and Envy in Predicting Schadenfreude", *Psychological Reports*, C. 124, S. 3 (2021), ss. 1220–1236, doi: 10.1177/0033294120921358.
- GREITEMEYER Tobias, Christina SAGIOGLOU, "Subjective socioeconomic status causes aggression: A test of the theory of social deprivation", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 111, S. 2 (2016), ss. 178-194, doi: 10.1037/pspi0000058.
- GRESSEL Josh, *Embracing envy: Finding the spiritual treasure in our most shameful emotion*, Lanham: University Press of America, 2014.
- GROLLEAU Gilles, Naoufel MZOUGHİ, Angela SUTAN, "The Impact of Envy Related Behaviors on Development", *Journal of Economic Issues*, C. 43, S. 3 (2009), ss. 795-808, doi 10.2753/ JEI0021-3624430311.
- GUERRERO, Laura K., Peter A. ANDERSON, "The dark side of jealousy and envy: Desire, delusion, desperation, and destructive communication" *The dark side of close relationships*, ed. Brian H. Spitzberg – William R. Cupach, Mahwah, NJ: Erlbaum, 1998, ss. 33-70.
- GUNDLACH Erich, Matthias OPFINGER, "Religiosity as a determinant of happiness", *Review of Development Economics*, C. 17, S. 3 (2013), ss. 523–539, doi: 10.1111/rode.12047.
- GÜRBÜZ Sait, Feyzullah ŞAHİN, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (Felsefe-Yöntem-Analiz)*, Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2014.
- GÜRSES İbrahim, *Dindarlık ve Kişilik*, Bursa: Emin Yayınları, 2010.

- HABİMANA Emmanuel, Massé LINE, "Envy Manifestations and Personality Disorders", *European Psychiatry*, C.15, S, 1 (2000), ss.15-21, doi: 10.1016/S0924-9338(00)99501-4.
- HACKER P. M. S., *The Passions: A Study of Human Nature*, Oxford: Wiley/Blackwell, 2018.
- HALL Judith A., *Nonverbal sex differences: Communication and expressive style*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press, 1984.
- HANBEL, Ahmed b. Muhammed b. Hanbel, *el-Müsned*, çev. Süleyman Sarı - Rifat Oral, Konya: Ensar Yayıncılık, 2003.
- HARELI Shlomo, Bernard WEINER, "Dislike and envy as antecedents of pleasure at another's misfortune", *Motivation and Emotion*, C. 26, S.4 (2002), ss. 257–277, doi: 10.1023/A:1022818803399.
- HARPHAM Edward J., "Gratitude in the history of ideas", *The psychology of gratitude*, ed. Robert A. Emmons – Michael E. McCullough, New York: Oxford University Press, 2004, ss. 19-36.
- HAUCK Paul A., *Overcoming jealousy and possessiveness*, London: Westminster John Knox Press, 1981.
- HEIKKINEN Eija, Eila LATVALA, Arja ISOLA, "Envy in a nurse education community", *Journal of Nursing Students*, C. 40, S. 3 (2003), ss. 259-268, doi: 10.1016/S0020-7489(02)00084-6.
- HEMPHILL Kenneth J., Darrin R. LEHMAN, "Social comparisons and their affective consequences: The importance of comparison dimension and individual difference variables", *Journal of Social and Clinical Psychology*, C. 10, S. 4 (1991), ss. 372–394, doi: 10.1521/jscp.1991.10.4.372.
- HENNIGER Nicole E., Christine R. HARRIS, "Can negative social emotions have positive consequences? An examination of embarrassment, shame, guilt, jealousy, and envy", *The positive side of negative emotions*, ed. W. Gerrod Parrott, New York, NY: Guilford Press, 2014, ss. 76-97.

- HENNIGER Nicole E., Christine R. HARRIS, “Envy across adulthood: The what and the who”, *Basic and Applied Social Psychology*, C. 37, S.6 (2015), ss. 303–318, doi: 10.1080/01973533.2015.1088440.
- HILL Sarah E., David M. BUSS, “Envy and positional bias in the evolutionary psychology of management”, *Managerial and Decision Economics*, C. 27, S. 2-3 (2006), ss. 131-143. doi:10.1002/mde.1288.
- HILL Sarah E., David M. BUSS, “The evolutionary psychology of envy”, *Envy: Theory and research*, ed. Richard Smith, New York, NY: Oxford University Press, 2008, ss. 60-70, doi: 10.1093/acprof:oso/9780195327953.003.0004.
- HILL Sarah E., Danielle J. DELPRIORE, Philip W. VAUGHAN, “The cognitive consequences of envy: Attention, memory, and self-regulatory depletion”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 101, S. 4 (2011), ss. 653–666, doi: 10.1037/a0023904.
- HINZE Eike, “Envy: How to Interpret a Mortal Sin?” *Romanian Journal of Psychoanalysis*, C. 13, S. 2 (2020), ss. 93–116, doi: 10.2478/rjp-2020-0018.
- HOOD Ralph W., Jr., Peter C. HILL, Bernard SPILKA, *The psychology of religion: An empirical approach*, 4.B., Guilford Press, 2009.
- HORNER Althea, *Güç Sahibi Olma İsteği ve Güce Sahip Olmaktan Korkma*, çev. Semra Kunt, Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 1997.
- HÖKELEKLİ Hayati, “Kıskançlık”, *TDV İslam Ansiklopedisi*, C. I-XXXXIV, İstanbul: TDV Yayınları, 2002, ss.496-497.
- HÖKELEKLİ Hayati, *Din Psikolojisi*, 7. B., Ankara: TDV Yayınları, 2008.
- HÖKELEKLİ Hayati, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2013.
- HÖKELEKLİ Hayati, *Din Psikolojisine Giriş*, 4. B., İstanbul: Dem Yayınları, 2015.
- HUBBACK Judith, “Envy and the shadow”. *Journal of Analytical Psychology*, C. 17, S. 2 (1972), ss. 152-165, doi: 10.1111/j.1465-5922.1972.00152.x.
- INOUE Yumi, Charles E. HOOGLAND, Hiroki TAKEHASHI, Koji MURATA, “Effects of resource divisibility and expectations of sharing on envy”, *Motivation*

and Emotion, C. 39, S. 6 (2015), ss. 961-972, doi:10.1007/s11031-015-9498-6.

İBN ARABÎ Muhyiddin, “*Allah Kimleri Sever?*”, çev: Ekrem Demirli, İstanbul: Hayy Kitap, 2018.

İBN HAZM, *Ahlak ve Davranış Tarzları Nefislerdeki Ahlâkî Hastalıkların Tedavisi*, çev. Mustafa Çağrı, 2. B., Ankara: TDV Yayınları, 2015.

İBN KAYYIM el-CEVZİYYE, *Kalbin İlacı*, 5. B., çev. Savaş Kocabaş, İstanbul: Elif Yayınları, 2007.

İBN KAYYIM el-CEVZİYYE, *İbn Kayyim Tefsiri Bedâi’u’t-tefsîr*, der. Yüsrî es-Seyyid Muhammed, trc. Mehmet Ali Kara - Savaş Kocabaş - Halil Aldemir - Ahmet Ağırakça-Mehmet Emin Çimendağ - Harun Öğmü, İstanbul: Karınca & Polen Yayınları, 2011.

İBN KAYYIM el-CEVZİYYE, *Allah Sevgisi*, trc. İshak Emin Aktepe – Ahmet Akbaş, İstanbul: Karınca & Polen Yayınları, 2012.

İBN KESÎR, Ebu'l-Fida İsmail b. Ömer, *Hadislerle Kur’ân’ı Kerîm Tefsiri*, çev. Bekir Karlığa- Bedrettin Çetiner, C. I-XVI, İstanbul: Çağrı Yayınları, 1984.

İBN MÂCE, Ebû Abdullah Muhammed b. Yezîd el-Kazvînî, *Sünen-i İbn Mâce Tercemesi ve Şerhi*, çev.- şerh. Haydar Hatiboğlu, C. I-X, İstanbul: Kahraman Yayınları, 1982-1983.

İBN MANZUR, Ebu'l-Fazl Cemaleddin Muhammed b. Mükerrerem, *Lisânü'l-Arab*, C. I-XV, İran: Neşr-ü Edebi'l- Havza, 1405.

İBN TEYMİYYE, *Güzel Ahlak*, 2.B., İstanbul: Pınar Yayınları, 2015.

İMAMOĞLU E. Olcay, “*Self-construal correlates of well-being*”, Unpublished manuscript, 2004.

İSFAHÂNÎ, Ebu'l-Kâsım er-Râgıb, *el-Müfredât fî Ğarîbi'l-Kur’ân*, C. I-II, y.y.: Mektebetü Nazâr Mustafâ el-Bâz, t.y.

İSFAHÂNÎ, Ebu'l-Kâsım er-Râgıb, *Erdemli Yol*, 4. B., çev. Muharrem Tan, İstanbul: İz Yayıncılık, 2019.

- İSLAMOĞLU Hamdi, Ümit ALNİAÇIK, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, 6. B., İstanbul: Beta Yayınları, 2019.
- JACOBY Nina, “Socioeconomic status differences in negative emotions”, *Sociological Research Online*, C. 21 S. 2 (2016), ss: 1-10, doi: 10.5153/sro.3895.
- JAMES William, *Dinsel Deneyimin Çeşitleri İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme*, çev. İsmail Hakkı Yılmaz, İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2017.
- JANS-BEKEN Lilian, Nele JACOBS, Mayke JANSSENS, Sanne PEETERS, Jennifer REIJNDERS, Lilian LECHNER, Johar LATASTER “Gratitude and health: An updated review”, *The Journal of Positive Psychology*, C. 15, S. 6 (2020), ss.743-782. doi: 10.1080/17439760.2019.1651888.
- JESARATI Akbar, Amir HEMMATI, Issa MOHAMMADI, Asgar JESARATI, Ramin MOSHIRI, “The relationship between religious attitude, social relationship with happiness of college students”, *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, C. 6, S. 10 (2013), ss. 1451–1457.
- JIANG Xinsheng, Jinyu WANG, “The causal relationship between envy and depression: A cross-lagged regression analysis”, *Social Behavior and Personality: An International Journal*, C. 48, S.12 (2020), ss. 1–9, doi: 10.2224/sbp.9444.
- JIANG Shaohai ve Annabel NGIEN, “The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore”, *Social Media Plus Society*, C. 6, S. 2 (2020), ss. 1-10, doi: 10.1177/2056305120912488.
- JOHNSON Russell E., Stanley B. SILVERMAN, Aarti SHYAMSUNDER vd., “Acting superior but actually inferior?: Correlates and consequences of workplace arrogance”, *Human Performance*, C. 23, S. 5 (2010), ss. 403–427, doi: 10.1080/08959285.2010.515279.
- JOSEPH Betty, “Envy in everyday life”, *Psychoanalytic Psychotherapy*, C. 2, S. 1 (1986), ss. 13 – 22, doi: 10.1080/02668738600700021.
- KAMP DUSH Claire M., Paul R. AMATO, “Consequences of relationship status and quality for subjective well-being”, *Journal of Social and Personal*

- Relationships*, C. 22 S. 5 (2005), ss. 607–627, doi: 10.1177/0265407505056438.
- KAPLAN Harvey A., “Greed: A psychoanalytic perspective”, *Psychoanalytic Review*, C. 78, S. 4 (1991), ss. 505 – 523.
- KAPTAN Saim, *Bilimsel Araştırma Teknikleri ve İstatistik Yöntemleri*, Ankara: Tekışık Matbaası, 1982.
- KARAGÖZ Yalçın, *İstatistiksel Analizler*, Ankara: Nobel Yayıncılık, 2016.
- KARASAR Niyazi, *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, 35. B., Ankara: Nobel Yay, 2020.
- KARATAŞ Zeynep, Kıvanç UZUN, “Şükran mı duyuyoruz yoksa minnettar mıyız?”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 56 (2020), ss. 411-440. doi:10.21764/maeuefd.769436.
- KASHDAN Tood B., Patrick E. McKNIGHT, “Origins of purpose in life: Refining our understanding of a life well lived”, *Psychological Topics*, C. 18, S. 2 (2009), ss. 303-316.
- KAYIKLIK, Hasan, *Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine*, Adana: Karahan Kitabevi, 2011.
- KERNBERG Otto F., *Aggressivity, narcissism, and self-destructiveness in the psychotherapeutic relationship: New developments in the psychopathology and psychotherapy of severe personality disorders*, London: Yale University Press, 2004.
- KERNBERG Otto F., “Dinî Tecrübe Üzerine Psikanalitik Perspektifler” çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 46, S. 1 (2005), ss. 175-199.
- KERR Shelley L., Analise O’DONOVAN, Christopher A. PEPPING, “Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample?”, *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, C. 16, S.1 (2015), ss. 17–36, doi: 10.1007/s10902-013-9492-1.

- KETS de VRIES Manfred F.R., “The motivating role of envy: A forgotten factor in management theory”, *Administration & Society*, C. 24, S.1 (1992), ss. 41-60, doi: 10.1177/009539979202400103.
- KETS de VRIES Manfred F.R., *Sex, Money, Happiness, and Death: The Quest for Authenticity*. New York: Palgrave Macmillan, 2009.
- KEYES Corey Lee M., “Social well-being”, *Social Psychology Quarterly*, C. 61, S. 2 (1998), ss. 121-140, doi: 10.2307/2787065.
- KEYES Corey Lee M., Dov SHMOTKIN, Carol D. RYFF, “Optimizing Well-Being: The empirical encounter of two traditions”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 82, S. 6 (2002), ss. 1007- 1022, doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007.
- KHAN Abdul Karim, Chris M. BELL, Samina QURATULAIN, “The two faces of envy: Perceived opportunity to perform as a moderator of envy manifestation”, *Personnel Review*, C. 46, S. 3 (2017), ss. 490–511, doi: 10.1108/PR-12-2014-0279.
- KHAN Iqbal Akhtar, Umair GHANI, “Hasad (malicious envy) and ghibtah (descent envy): History, culture and philosophy”, *Journal of Psychology & Psychotherapy*, C. 8, S. 2 (2018), ss. 1–7, doi: 10.4172/2161-0487.1000337.
- KHAW Daniel, Margaret I. KERN, A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being”, *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, C. 8, S. 1 (2014), ss. 10-23.
- KHODARAHIMI Siamak, “Hope and Flourishing in an Iranian Adults Sample: Their Contributions to the Positive and Negative Emotions”, *Applied Research in Quality Life*, C. 8, S. 3 (2013), ss. 361–372., doi: 10.1007/s11482-012-9192-8.
- KHODARAHIMI Siamak, “The role of marital status in emotional intelligence, happiness, optimism and hope”, *Journal of Comparative Family Studies*, C. 46, S. 3 (2015), ss. 351- 372. doi:10.3138/jcfs.46.3.351.

- KILBORNE Benjamin, *Utancı ve haset: Görünüm kaygısı ve kem göz*, çev. Burçak Erdal, İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2014.
- KIM Sung Hee, Richard H. SMITH, “Revenge and conflict escalation”, *Negotiation Journal*, C. 9, S. 1 (1993), ss. 37–43, doi: 10.1111/j.1571-9979.1993.tb00688.x
- KLAFTER Andrew B., “Greed, greediness and greedy patients”, *Greed: Developmental, Cultural, and Clinical Realms*, ed. Salman Akhtar, London: Karnac Books Ltd, 2015.
- KLEIN Melanie, *Haset ve Şükran*, 3. B., çev. Orhan Koçak - Yavuz Erten, İstanbul: Metis Yayınları, 2014.
- KÖSE Ali, Ali AYTEN, *Din Psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.
- KRASNOVA Hanna, Helena WENNINGER, Thomas WIDJAJA, Peter BUXMANN, “Envy on Facebook: A hidden threat to users’ life satisfaction?”, *Paper Presented at the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik*, Leipzig, Germany, (2013), ss. 1-16, doi: 10.17645/mac.v3i1.199.
- KRAUS Rachel, Scott A. DESMOND, Zachary D. PALMER, “Being thankful: Examining the relationship between young adult religiosity and gratitude”, *Journal of Religion and Health*, C. 54, S. 4 (2015), ss. 1331–1344, doi:10.1007/s10943-014-99232.
- KRAUSE Neal, “Gratitude toward God, stress, and health in late life”, *Research on Aging*, C. 28, S. 2 (2006), ss. 163–183, doi: 10.1177/0164027505284048.
- KRAUSE Neal, “Religious involvement, gratitude, and change in depressive symptoms over time”, *International Journal for the Psychology of Religion*, C. 19, S. 3, 2009, ss. 155–172, doi: 10.1080/10508610902880204.
- KRAUSE Hannes-Vincent, Amika BAUMANN, “The Devil in Disguise: Malicious Envy’s Impact on Harmful Interactions Between Social Networking Site Users”, *Proceedings of the Forty-Second International Conference on Information Systems (ICIS)*, (2021), ss. 1-17.
- KRISTJÁNSSON Kristján, “Why persons need jealousy”, *The Personalist Forum*, C. 12, S. 2 (1996), ss.163–181.

- KRISTJÁNSSON Kristján, *Justifying emotions: Pride and jealousy*, New York: Routledge, 2002.
- KRIZAN Zlatan, Omesh JOHAR, “Envy divides the two faces of narcissism”, *Journal of Personality*, C. 80, S. 5 (2012), ss. 1415–1451, doi: 10.1111/j.1467-6494.2012.00767.x.
- KİNDÎ, Ebû Yusuf b. Yakup b. İshak, *Felsefî Risaleler*, çev. Mahmut Kaya, İstanbul: Klasik Yayınları, 2002.
- KOÇ Mustafa, “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Algılarının Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Bir Alan Araştırması”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 6, S. 10, (2004), ss. 115-157.
- KOÇAK Ali, Hasan KAYIKLIK, Duygular Bağlamında Din Duygusu ve Dinî Duygular, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 19, S. 2 (2019), ss. 685-713, doi: 10.30627/cuilah.537993.
- KOENIG Harold G., Saad Al SHOHAIB, “Religion and Positive Emotions in Muslims”, *Health and Well-Being in Islamic Societies: Background, Research, and Applications*, New York: Springer, 2014, ss. 167-196.
- KOMTER Aafke Elisabeth, “Gratitude and Gift Exchange”, *The psychology of gratitude*, ed. Robert A. Emmons - Michael E. McCullough, Oxford University Press, 2004, ss. 195-212.
- KUMAR Amit, Nicholas EPLEY, “Undervaluing gratitude: Expressers misunderstand the consequences of showing appreciation”, *Psychological Science*, C. 29, S.9 (2018), ss.1423–1435, doi:10.1177/0956797618772506.
- KURT Abdurrahman, “Dindarlığı Etkileyen Faktörler”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 18 S. 2 (2009), ss.1-26.
- KURTUBÎ, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ahmed, *el-Câmi’li Ahkâmi’l-Kur’ân*, trc. M. Beşir Eryarsoy, C. I-XX, İstanbul: Buruc Yay., 1997.
- Kutsal Kitap: Eski ve Yeni Antlaşma (Tevrat, Zebur, İncil)*, Kitabı Mukaddes Şirketi, İstanbul: Yeni Yaşam Yayınları, 2016.
- KÖŞKDERE Ali Algın, “Rekabet ve Kıskançlık”, *Psikanaliz Yazıları*, ed. Talat Parman, S. 31, Ankara: Bağlam Yayınları, 2015, ss. 73-83.

- LAMBERT Nathaniel M., Frank D. FINCHAM, Scott R. BRAITHWAITE, Steven M. GRAHAM, Steven R. H. BEACH, “Can prayer increase gratitude?”, *Psychology of Religion and Spirituality*, C. 1, S. 3 (2009), ss. 139–149, doi: 10.1037/a0016731.
- LAMBERT Nathaniel M., Frank D. FINCHAM, Tyler F. STILLMAN, Lukas R. DEAN, “More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction”, *The Journal of Positive Psychology*, C. 4, S. 1 (2009a), ss. 32–42, doi:10.1080/17439760802216311.
- LANGE Jens, Crusius JAN, “Dispositional envy revisited: Unraveling the motivational dynamics of benign and malicious envy”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, C. 41, S. 2 (2015a), ss. 284–294, doi: 10.1177/0146167214564959.
- LANGE Jens, Crusius JAN, “The tango of two deadly sins: The social-functional relation of envy and pride”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C.109, S.3 (2015b), ss. 453–472. doi: 10.1037/pspi0000026.
- LANGE Jens, Delroy L. PAULHUS, Jan CRUSIUS, “Elucidating the dark side of envy: Distinctive links of benign and malicious envy with dark personalities”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, C. 44, S. 4 (2018), ss. 601–614, doi: 10.1177/0146167217746340.
- LANSKY Melvin R., “Jealousy and Envy in Othello Psychoanalytic Reflections on the Rivalrous Emotions”, *Jealousy and Envy New Views about Two Powerful Feelings*, ed. Léon Wurmser - Heidrun Jarass , New York London: The Analytic Press, 2008, ss. 25–47.
- LARSEN Randy J., David M. BUSS, *Personality Psychology: Domains of Knowledge about Human Nature*, 3. B., New York: McGraw Hill, 2008.
- LAZARUS Richard S. *Emotion and adaptation*, NY: Oxford University Press, 1991.
- LAZARUS Richard S., Bernice N. LAZARUS, *Passion and reason: Making sense of our emotions*, Oxford: Oxford University Press, 1994.
- LEACH Colin Wayne, “Situating Schadenfreude in Social Relations”, *Schadenfreude: Understanding Pleasure at the Misfortune of Others*, ed. Wilco W. van Dijk

- Jaap W. Ouwerkerk, Cambridge: Cambridge University Press, 2014, ss. 201-216.

LEE KiYoung, Michelle K. DUFFY (2019), “A functional model of workplace envy and job performance: When do employees capitalize on envy by learning from envied targets?”, *Academy of Management Journal*, C. 62, S. 4 (2019), ss. 1085–1110, doi:10.5465/amj.2016.1202.

LEE Julia J., Francesca GINO “Envy and interpersonal corruption: Social comparison processes and unethical behavior in organization”, *Envy at work and in organizations*, ed. Richard H. Smith – Ugo Merlone – Michelle K. Duffy, Oxford: Oxford University Press, 2016, ss. 345-371.

LI Yongzhan “Upward social comparison and depression in social network settings: The roles of envy and self-efficacy”, *Internet Research*, C. 29, S. 1 (2019) ss. 46–59, doi: 10.1108/IntR-09-2017-0358

LI Miaomiao, Xiaofeng XU, Ho Kwong KWAN, “The antecedents and consequences of workplace envy: A metaanalytic review”, *Asia Pacific Journal of Management*, (2021), ss. 1-35, doi: 10.1007/s10490-021-09772-y.

LIM Myungsuh, Yoon YANG, “Upward social comparison and Facebook users' grandiosity: Examining the effect of envy on loneliness and subjective well-being”, *Online Information Review*, C. 43, S. 4 (2019), ss. 635–652, doi:10.1108/OIR-04-2017-0137.

LINLEY P. Alex, Stephen JOSEPH, “Applied Positive Psychology: A New Perspective for Professional Practice”, *Positive psychology in practice*, ed. P. Alex Linley - Stephen Joseph, John Wiley & Sons, Inc., 2004, ss. 3-12.

LOCKWOOD Penelope, Ziva KUNDA, “Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 73, S.1 (1997), ss. 91-103, doi: 10.1037/0022-3514.73.1.91.

LYUBOMIRSKY Sonja, Rene DICKERHOOF, Julia K. BOEMH, Kennon M. SHELDON, “Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being”, *Emotion*, C. 11, S. 2 (2011), ss. 391–402. doi:10.1037/a0022575.

- LYUBOMIRSKY Sonja, Kennon M. SHELDON, David SCHKADE, “Pursuing happiness: The architecture of sustainable change”, *Review of General Psychology*, C. 9, S. 2 (2005), ss. 111-131, doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111.
- MAGUIRE Marie, “Envy between women”, *Psychotherapy with Women: Feminist Perspectives*, ed. Marie Maguire - Marilyn Lawrence, London: Macmillan, 1997.
- MAHESHWARI Saurabh, Purnima SINGH, “Psychological well-being and pilgrimage: Religiosity, happiness and life satisfaction of Ardh-Kumbh Mela pilgrims (Kalpvasis) at Prayag India”, *Asian Journal of Social Psychology*, C. 12, S. 4 (2009), ss. 285–292, doi: 10.1111/j.1467-839X.2009.01291.x.
- MAIJALA Hanna, Terttu MUNNUKKA, Merja NIKKONEN, “Feeling of “lacking” as the core of envy: a conceptual analysis of envy”, *Journal of Advanced Nursing*, C. 31, S. 6 (2000), ss. 1342–1350, doi: 10.1046/j.1365-2648.2000.01428.x.
- MAJOR Brenda, Blythe FORCEY, “Social comparisons and pay evaluations: preferences for same-sex and same-job wage comparisons”, *Journal of Experimental Social Psychology*, C. 21, S. 4 (1985), ss. 393-405, doi: 10.1016/0022-1031(85)90038-1.
- MAO Yidi, Jiayu ZHAO, Yi XU, Yanhui XIANG, “How gratitude inhibits envy: From the perspective of positive psychology”, *PsyCh Journal*, C. 10, S. 3 (2020), ss. 384-392, doi: 10.1002/pchj.413.
- MASCOLO Michael F., Kurt W. FISCHER, “Developmental transformations in appraisals for pride, shame, and guilt.”, *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*, ed. June Price Tangney - Kurt W. Fischer, New York: Guilford Press, 1995, ss. 64-113.
- MÂVERDÎ, Ebu'l-Hasen, *Yüce Hedefler Kitabı*. 2. B., çev. Ahmed Cevdet Efendi, İstanbul: Büyüyen Ay, 2013.
- MAY Rollo, *Kendini Arayan İnsan*, İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2013.
- MCCULLOUGH Michael E., Robert A. EMMONS, Jo-Ann TSANG, The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality*

and Social Psychology, C. 82, S. 1 (2002), ss. 112–127, doi: 10.1037/0022-3514.82.1.112.

MCKNIGHT Patrick E., Todd B. KASHDAN, “Purpose in life as a system that sustains health and well-being: An integrative, testable theory”, *Review of General Psychology*, C. 13, S. 3 (2009b), ss. 242-251.

MEHMEDOĞLU Ali Ulvi, “Din, Dindarlık ve Değerler”, *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, C. 1 S. 2 (2013), ss. 173-189.

MICELI Maria, Cristiano CASTELFRANCHI, “The envious mind”, *Cognition and Emotion*, C. 21, S. 3 (2007), ss. 449-479, doi: 10.1080/02699930600814735.

MILFONT Taciano L., Valdiney V. GOUVEIA, “A capital sin: dispositional envy and its relations to well-being”, *Interamerican Journal of Psychology*, C. 43, S. 3 (2009), ss. 547–551.

MILIC Andrea, “Envy: An unwanted, yet unavoidable and necessary emotion”, *Psihologijske Teme*, C. 28, S. 2 (2019), ss. 355–375, doi: 10.31820/pt.28.2.7.

MILLER Carol T., “The role of performance-related similarity in social comparison of abilities: A test of the related attributes hypothesis”, *Journal of Experimental Social Psychology*, C. 18, S. 6 (1982), ss. 513–523, doi: 10.1016/0022-1031(82)90070-1.

MILYAVSKY Maxim, Arie W. KRUGLANSKI, Marina CHERNIKOVA, Noa SCHORI-EYAL “Evidence for arrogance: On the relative importance of expertise, outcome, and manner”, *PLoS ONE*, C. 12, S. 7 (2017), ss. 1-31, doi: 10.1371/journal.pone.0180420.

MISHRA Paresh, “Green-eyed monsters in the workplace: antecedents and consequences of envy”, *Academy of Management Proceedings*, S. 1 (2009), ss. 1-6, doi: 10.5465/ambpp.2009.44265118.

MOLLEMAN Eric, Jean PRUYN, Ad VAN KNIPPENBERG, “Social comparison processes among cancer patients”, *British Journal of Social Psychology*, C. 25, S. 1 (1986), ss. 1–13, doi: 10.1111/j.2044-8309.1986.tb00695.x.

- MOYAL Adiel, Marina MOTSENOK, Ilana RITOV, “Arbitrary social comparison, malicious envy, and generosity”, *Journal of Behavioral Decision Making*, C. 33, S. 4 (2020), ss.444–462, doi: 10.1002/bdm.2172.
- MROCZEK Daniel K., Christian M. KOLARZ, “The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 75, S. 5 (1998), ss. 1333– 1349, doi: 10.1037/0022-3514.75.5.1333.
- MUHÂSİBÎ, Haris b. Esed, *er-Riâye, Nefs Muhasebesinin Temelleri*, 4. B., çev. Şahin Filiz - Hülya Küçük, İstanbul: İnsan Yayınları, 2011.
- MUJCIC Redzo, Andrew J. OSWALD, “Is envy harmful to a society’s psychological health and well-being? A longitudinal study of 18,000 adults”, *Social Science & Medicine*, 198 (2018), ss. 103–111. doi: 10.1016/j.socscimed.2017.12.030.
- MULLEN Paul E., “A phenomenology of jealousy”, *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, C. 24, S. 1 (1990), ss. 17–28, doi: 10.3109/00048679009062882.
- MUSSWEILER Thomas, Katja RUTER, Kai EPSTUDE, “The man who wasn’t there: Subliminal social comparison standards influence self-evaluation”, *Journal of Experimental Social Psychology*, C. 40, S. 5 (2004), ss. 689-696, doi: 10.1016/j.jesp.2004.01.004.
- MÜSLİM, Müslim b. Haccac el-Kuşeyri, *Sahîh-i Müslim*, trc. Mehmed Sofuoğlu, C. I-VIII, İstanbul: İrfan Yayınları, 1988.
- MYERS Jane E., Thomas J. SWEENEY, J. Melvin WITMER, “The Wheel of Wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning”, *Journal of Counseling & Development*, C. 78, S. 3 (2000), ss. 251–266, doi: 10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x.
- NABI Robin L., Lauren KEBLUSEK, “Inspired by hope, motivated by envy: comparing the effects of discrete emotions in the process of social comparison to media figures”, *Media Psychology*, C. 17, S. 2 (2014), ss. 208–243, doi:10.1080/15213269.2013.878663.

- NAVARO Leyla, Sharan L. SCHWARTZBERG, “Conclusions and therapeutic implications”, *Envy, Competition and Gender: Theory, Clinical Applications and Group Work*, ed. Leyla Navaro – Sharan L. Schwartzberg, New York, NY: Routledge, 2007, ss. 205-211.
- NAVARO Leyla, “On being envied: “Heroes” and “victims”: Sublimation of males and ostracization of females in envied positions”, *Envy, competition and gender: Theory, clinical applications and group work*, ed. Leyla Navaro – Sharan L. Schwartzberg, New York, NY: Routledge, 2007, ss. 117-131.
- NAVARO Leyla, *Haset ve Rekabet Kendi Kuyruğunu Yiyen Yılan*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015.
- NDAYAMBAJE Edmond, Adi Cilik PIEREWAN, Emmanuel NIZEYUMUKIZA, Balthazar NKUNDIMANA, Yulia AYRIZA, “Marital status and subjective well-being: does education level take into account?”, *Cakrawala Pendidikan*, C. 39, S. 1 (2020), ss. 120–132, doi: 10.21831/cp.v39i1.29620.
- NELL Werner, Sebastiaan ROTHMAN, “Hope, religiosity and subjective well-being”, *Journal of Psychology in Africa*, C. 28, S. 4 (2018), ss. 253-260, doi: 10.1080/14330237.2018.1505239.
- NESAÎ, Ebu Abdurrahman Ahmed b. Şuayb, *Sünen-i Nesâi*, çev. Abdullah Parlıyan, C. III, Konya: Konya Kitapçılık, 2005.
- NESEFÎ, Ebü'l-Berekat Hafızüddin Abdullah b. Ahmed b. Mahmud, *Nesefî Tefsiri: Medarikü't-Tenzil ve Hakaikü't-Tevil*, trc. Harun Ünal - Şerafettin Şenaslan, yay.haz. Mustafa Kasadar, İstanbul: Ravza Yayınları, 2003.
- NEU Jerume, “Jealous thoughts”, *Explaining emotions*, ed. Amelié Oksenberg Rorty Berkeley, CA: University of California Press, 1980, ss. 425-463.
- NEUBAUER Peter B., “Rivalry, envy, and jealousy”, *Psychoanalytic Study of the Child*, C. 37, S. 1 (1982), ss.121–142, doi: 10.1080/00797308.1982.11823360.
- NEVEVÎ, Ebû Zekeriyâ Muhyiddin Yahyâ b. Şeref b. Muri, *Riyâzü's-Sâlihîn*, trc.- şerh. M. Yaşar Kandemir - İsmail L. Çakan - Raşit Küçük, C. I-VIII, İstanbul: Erkam Yayınları, 2009.
- NINIVAGGI Frank John, *Envy Theory: Perspectives on the Psychology of Envy*, Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishers, 2010.

- OLIVOS Francisco, Pablo OLIVOS-JARA, Magdalena M. BROWNE “Asymmetric social comparison and life satisfaction in social networks”, *Journal of Happiness Studies*, C. 22, S. 3 (2020), ss. 363-384, doi: 10.1007/s10902-020-00234-8.
- ÖZAFŞAR Mehmet Emin, İsmail Hakkı ÜNAL, Yavuz ÜNAL, Bünyamin ERUL, Huriye MARTI, Mahmut DEMİR, *Hadislerle İslam*, C. I-VII, Ankara: DİB Yayınları, 2014.
- ÖZAKKAŞ Tahir, *Bütüncül Psikoterapi*, İstanbul: Litera Yayıncılık, 2016.
- ÖZEN ERATALAY Sevda, “Tarihsel ve Çağdaş Türkçede “Kıskanmak” Anlam Alanına Giren Sözcükler”, *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, C. 20, S. 3 (2018), ss. 11-27, doi: 10.32709/akusosbil.454515.
- ÖZEN Yener, “Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme)”, *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, S. 4 (2010), ss. 46–58.
- PALLANT Julie, *SPSS Kullanma Kılavuzu*, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2017.
- PALOUTZIAN Raymond F., *Invitation to the Psychology of Religion*, 3.B., New York: Guilford Press, 2017.
- PARK Sun Young, Young MIN BAEK, “Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being”, *Computers in Human Behavior*, C. 79 (2018), ss. 83–93. doi: 10.1016/j.chb.2017.10.028
- PARK Jaeyoung, Boemsoo KIM, Sunhee PARK, “Understanding the Behavioral Consequences of Upward Social Comparison on Social Networking Sites: The Mediating Role of Emotions”, *Sustainability*, C. 13, S. 1 (2021), ss. 1-14, doi: 10.3390/su13115781.
- PARMAN Talat, “Kıskançlıktan Hasede”, *Psikanaliz Yazıları*, ed. Talat Parman, S. 31, Ankara: Bağlam Yayınları, 2015, ss. 25-36.
- PARROTT W. Gerrod, “The emotional experience of envy and jealousy”, *The psychology of jealousy and envy*, ed. Peter Salovey, Guilford Press, 1991, ss. 3-30.

- PARROTT W. Gerrod, Patricia M. RODRIGUEZ MOSQUERA, “On the pleasures and displeasures of being envied”, *Envy: Theory and research*, ed. Richard H. Smith, New York, NY: Oxford University Press, 2008, ss. 117-132.
- PARROTT W. Gerrod, Richard H. SMITH, “Distinguishing the experiences of envy and jealousy”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 64, S. 6 (1993), ss. 906–920, doi: 10.1037/0022-3514.64.6.906.
- PATIENT David, Thomas B. LAWRENCE, Sally MAITLIS, “Understanding Workplace Envy through Narrative Fiction”, *Organization Studies*, C. 24, S. 7 (2003), ss. 1015–1044, doi: 10.1177/01708406030247002.
- PEKER Hüseyin, “Kur’an’a Göre Dindarlığın Boyutları”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 12, S. 2 (2012), ss. 41-49.
- PIERCE Scott, Ken HODGE, Megan TAYLOR, Angela BUTTON, “Tall poppy syndrome: Perceptions and experiences of elite New Zealand athletes”, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, C. 15, S. 4 (2017), ss. 351-369, doi: 10.1080/1612197X.2017.1280834.
- PILA Eva, Angela STAMIRIS, Andree L. CASTONGUAY, Catherina M. SABISTON, “Body-related envy: A social comparison perspective in sport and exercise”, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, C. 36 S. 1 (2014), ss. 93–106, doi: 10.1123/jsep.2013-0100.
- PILA Eva, Jennifer BRUNET, Peter R. E. CROCKER, Kent C. KOWALSKI, Catherine M. SABISTON, “Intrapersonal characteristics of body-related guilt, shame, pride and envy in Canadian adults”, *Body Image*, C. 16 (2016), ss. 100–106, doi:10.1016/j.bodyim.2016.01.001.
- PISKORZ Joanna E., Zbigniew PISKORZ, “Situational Determinants of Envy and Schadenfreude”, *Polish Psychological Bulletin*, C. 40, S. 3 (2009), ss. 137-144. doi: 10.2478/s10059-009-0030-2.
- POLAT Yeliz B., “Haset, İmrenme ve Kıskançlık Duygu Durumlarının Ayırıştırılması”, *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, C. 3, S. 2 (2017), ss. 29-42.

- POWELL Caitlin A. J., Richard H. SMITH, David Ryan SCHURTZ, “Schadenfreude caused by an envied person's pain”, *Envy: Theory and research*, ed. Richard H. Smith, New York, NY: Oxford University Press, 2008, ss. 148-164.
- POWER Mick, Tim DALGLEISH, *Cognition and Emotion: From Order to Disorder*, 2.b., Hove: Psychology Press, 2008.
- QUINTANILLA Laura, Kristine JENSEN DE LOPEZ, “Perceiving self through envy: A multi-culture comparison of preschool children”, *Development of Self in Culture*, ed. Kristine Jensen de Lopez – Tia G.B. Hansen, Aalborg, Denmark: Aalborg University Press, 2011, ss. 65-87.
- QUINTANILLA Laura, Kristine JENSEN DE LOPEZ, “The niche of envy: Conceptualization, coping strategies, and the ontogenesis of envy in cultural psychology”, *Culture & Psychology*, C. 19, S. 1 (2013), ss. 76–94, doi: 10.1177/1354067X12464980.
- RAMACHANDRAN VĪLAYANUR S., Baland JALAL, “The evolutionary psychology of envy and jealousy”, *Frontiers in Psychology*, C. 8 (2017), doi: 10.3389/fpsyg.2017.01619.
- RAWLS John, *A theory of justice, revised*, Cambridge: Belknap Press of Harvard University Press, 1999.
- RÂZÎ Fahreddin, *Tefsîr-i Kebîr Mefâtîhu 'l-Gayb*, çev. Suat Yıldırım - Lütfullah Cebeci - Sadık Kılıç - Sadık Doğru, C. I-XXIII, Ankara: Akçağ Yayınları, 1988-2002.
- RÂZÎ Ebu Bekir, *et-Tıbbu'r-Ruhani/Ruh Sağlığı*, çev. Hüseyin Karaman, İstanbul: İz Yayıncılık, 2004.
- RENTZSCH Katrin, Michela SCHRÖDER-ABÉ, Astrid SCHÜTZ, “Envy mediates the relation between low academic self-esteem and hostile tendencies”, *Journal of Research in Personality*, C. 58 (2015), ss.143-153, doi:10.1016/j.jrp.2015.08.001.
- RIZVI Mohd Ahsan Kabir, Mohammad Zakir HOSSAIN, “Relationship between religious belief and happiness: A systematic literature review”, *Journal of Religion and Health*, C. 56, S. 5 (2017), ss. 1561–1582, doi: 10.1007/s10943-016-0332-6.

- ROBERTS Robert C., “The Blessings of Gratitude: A Conceptual Analysis”, *The psychology of gratitude*, ed. Robert A. Emmons - Michael E. McCullough, Oxford University Press, 2004, ss. 58-78.
- ROOTHMAN Brett, Doret K. KIRSTEN, Marié P. WISSING, “Gender differences in aspects of psychological well-being”, *South African Journal of Psychology*, C. 33, S. 4 (2003), ss. 212–218, doi: 10.1177/008124630303300403.
- ROSENBERGER John W., “Envy, Shame, and Sadism”, *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, C. 33, S. 3 (2005), ss. 465- 489, doi: 10.1521/jaap.2005.33.3.465.
- ROSENBLATT Allan D., “Envy, Identification, and Pride”, *Psychoanalytic Quarterly*, C. 57, S. 1 (1988), ss. 56–71, doi: 10.1080/21674086.1988.11927203.
- ROSMARIN David H., Elizabeth J. KRUMREI, Gerhard ANDERSSON, “Religion as a predictor of psychological distress in two religious communities”, *Cognitive Behaviour Therapy*, C. 38, S. 1 (2009), ss. 54–64, doi: 10.1080/16506070802477222.
- ROSMARIN David H., Steven PIRUTINSKY, Adam B. COHEN, Yardana GALLER, Elizabeth J. KRUMREI, “Grateful to God or just plain grateful? A comparison of religious and general gratitude”, *The Journal of Positive Psychology*, C. 6, S. 5 (2011), ss. 389–396, doi: 10.1080/17439760.2011.596557.
- RYAN Richard M., Edward L. DECI, “On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being”, *Annual Review of Psychology*, C. 52, S. 1, ss. 141–166, doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- RYFF Carol D., “Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 57, S. 6 (1989a), ss. 1069-1081, doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- RYFF Carol D., Young Hyun LEE, Marilyn J. ESSEX, Pamela S. SCHMUTTE, “My Children and Me: Midlife Evaluations of Grown Children and of Self”, *Psychology and Aging*, C. 9, S. 2 (1994), ss. 195- 205, doi: 10.1037/0882-7974.9.2.195.

- RYFF Carol D., “Psychological well-being in adult life”, *Current Directions in Psychological Science*, C. 4, S. 4 (1995), ss. 99–104, doi: 10.1111/1467-8721.ep10772395.
- RYFF Carol D., Corey Lee M. KEYES, “The structure of psychological well-being revisited”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 69, S. 4 (1995), ss.719-727, doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
- SAEIDI Sakineh, Ali Mohamadzade EBRAHIMI, Aliakbar SOLEIMANIAN, “The Direct and Indirect Effects of Gratitude and Optimism on the Marital Satisfaction”, *Practice in Clinical Psychology*, C. 7, S. 3 (2019), ss. 215–224, doi:10.32598/jpcp.7.3.215.
- SALERNO Anthony, Juliano LARAN, Chris JANISZEWSKI, “The bad can be good: When benign and malicious envy motivate goal pursuit”, *Journal of Consumer Research*, C. 46, S. 2 (2019), ss. 388–405. doi: 10.1093/jcr/ucy077.
- SALOVEY Peter, Judith RODIN, “Coping with envy and jealousy”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, C. 7, S. 1 (1988), ss. 15–33, doi: 10.1521/jscp.1988.7.1.15.
- SALOVEY Peter, Judith RODIN, “Provoking jealousy and envy: domain relevance and self-esteem threat”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, C. 10, S. 4 (1991), ss. 395–413, doi: 0.1521/jscp.1991.10.4.395.
- SCHAUBROECK John, Simon S. K. LAM, “Comparing lots before and after: Promotion rejectees’ invidious reactions to promotees”, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, C. 94, S. 1 (2004), ss. 33-47, doi: 10.1016/j.obhdp.2004.01.001.
- SCHERR Sebastian, Catalina L., TOMA, Barbara SCHUSTER, “Depression as a predictor of Facebook surveillance and envy: Longitudinal evidence from a cross-lagged panel study in Germany”, *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, C. 31, S. 4 (2019), ss. 196-202, doi: 10.1027/1864-1105/a000247.

- SCHIEMAN Scott, “Socioeconomic Status and the Frequency of Anger across the Life Course.” *Sociological Perspectives*, C. 46, S. 2 (2003), ss. 207–222, doi: 10.1525/sop.2003.46.2.207.
- SCHIMMEL Solomon, “Envy in Jewish thought and literature”, *Envy: Theory and Research*, ed. Richard H. Smith, New York: Oxford University Press, 2008, ss. 17-38.
- SCHIMMEL Solomon, *The seven deadly sins: Jewish, Christian, and classical reflections on human nature*, New York: The Free Press, 1997.
- SCHLOSSER Ann E., Eric LEVY, “Helping others or oneself: How direction of comparison affects prosocial behavior”, *Journal of Consumer Psychology*, C. 26, S. 4 (2016), ss. 461–473, doi: 10.1016/j.jcps.2016.02.002.
- SCHOECK Helmut, *Envy: A theory of social behavior*, New York: Harcourt, Brace & World, 1969.
- SCHOPENHAUER Arthur, *Hukuk, Ahlak ve Siyaset Üzerine*, çev. Ahmet Aydoğan, İstanbul: Say Yayınları, 2009.
- SEELIG Beth, Lisa ROSOF, “Altruism”, *Good Feelings*, ed. Salman Akhtar, London: Karnac Books, 2009, ss. 63-91.
- SEEMAN Teresa E., Linda Fagan DUBIN, Melvin SEEMAN, “Religiosity/spirituality and health: A critical review of the evidence for biological pathways”, *American Psychologist*, C. 58, S. 1 (2003), ss. 53–63, doi:10.1037/0003-066X.58.1.53.
- SEGAL Hanna, *Introduction to the Work of Melanie Klein*, London: Karnac Books, 1988.
- SELIGMAN Martin E. P., Mihaly CSIKSZENTMIHALYI, “Positive psychology: An introduction”, *American Psychologist*, C. 55, S. 1 (2000), ss. 5-14, doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5.
- SELIGMAN Martin E. P., Tracy A. STEEN, Nansook PARK, Christopher PETERSON, “Positive psychology progress: Empirical validation of interventions”, *American Psychologist*, C. 60, S. 5 (2005), ss. 410–421, doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410.
- SELIGMAN Martin E. P., *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, New York, NY: Free Press, 2011.

- SEMERKANDÎ, Ebu'l-Leys Nasr b. Muhammed b. Ahmed b. İbrahim, *Tefsîru'l-Kur'an*, çev. Mehmet Karadeniz, C. I-VI, İstanbul: Özgü Yayınları, 1993.
- SEUTJENS Terri G., Marcel ZEELENBERG, Seger M. BREUGELMANS, Niels VAN de VEN, “Defining greed”, *British Journal of Psychology*, C. 106, S. 3 (2015a), ss. 505-525. doi: 10.1111/bjop.12100
- SEYHAN Beyazıt Yaşar, “Dini Şuur Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması”, *Ekev Akademi Dergisi*, C. 19, S. 61 (2015), ss. 399-414.
- SHACKMAN Alexander C., Andrew S. FOX, Regina C. LAPATE, Richard J. DAVIDSON, “Introduction”, *The nature of emotion: Fundamental questions*, ed. Andrew S. Fox- Regina C. Lapate, SHACKMAN Alexander C. Shackman, Richard J. Davidson, 2.b., New York: Oxford University Press, 2018, ss.xxiii-xxiv.
- SHAUGHNESSY John J., Eugene B. ZECHMEISTER, Jeanne S. Zechmeister, ZECHMEISTER, *Psikolojide Araştırma Yöntemleri*, 10. B., çev. ed. İlyas Göz, Ankara: Nobel Yayınları, 2016.
- SHELTON Charles M., “Gratitude: Considerations from a moral perspective”, *Psychology of Gratitude*, ed. Robert A. Emmons - Michael E. McCullough, Oxford University Press, 2004, ss. 259–281.
- SHENGOLD Leonard, “Envy and malignant envy”, *Psychoanalytic Quarterly*, C. 63, S. 4 (1994), ss. 615–640, doi: 10.1080/21674086.1994.11927430.
- SHIOTA Michelle N., Dacher KELTNER, Oliver P. JOHN, “Positive emotions differentially associated with Big Five personality and attachment style”, *Journal of Positive Psychology*, C. 1, S. 2 (2006), ss. 61–71, doi: 10.1080/17439760500510833.
- SHRAND Joseph, Leigh DEVINE, *Outsmarting anger: 7 strategies for defusing our most dangerous emotion*, Jossey-Bass, 2013.
- SILVER Maury, John SABINI, “The perception of envy”, *Social Psychology Quarterly*, C. 41, S. 2 (1978), ss. 105–117, doi: 10.2307/3033570.

- SMITH Richard H., Sung Hee KIM, W. Gerrod PARROTT, “Envy and jealousy semantic problems and experiential distinctions”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, C. 14, s. 2 (1988), ss. 401–409, doi: 10.1177/0146167288142017.
- SMITH Richard H., “Envy and the sense of injustice”, *The psychology of jealousy and envy*, ed. Peter Salovey, Guilford Press, 1991, ss. 79-99.
- SMITH Richard H., W. Gerrod PARROTT, Daniel OZER, Andrew MONIZ, “Subjective injustice and inferiority as predictors of hostile and depressive feelings in envy”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, C. 20, S. 6 (1994), ss. 705–711, doi: 10.1177/0146167294206008.
- SMITH Richard H., Terence J. TURNER, Ron GARONZIK, Colin W. LEACH, Vanessa URCH-DRUSKAT, Christine M. WESTON, “Envy and Schadenfreude”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, C. 22, S. 2 (1996), ss. 158–168, doi: 10.1177/0146167296222005.
- SMITH Richard H., “Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons”, *Handbook of social comparison: Theory and research*, ed. Jerry Suls – Ladd Wheeler, Kluwer Academic Publishers, 2000, ss. 173-200.
- SMITH Richard H., Sung Hee KIM, “Comprehending envy”, *Psychological Bulletin*, C. 133, S. 1 (2007), ss. 46–64, doi: 10.1037/0033-2909.133.1.46.
- SMITH Richard H., Caitlin A. J. POWELL, David J. Y. COMBS, David Ryan SCHURTZ, “Exploring the when and why of Schadenfreude”, *Social and Personality Psychology Compass*, C. 3, S. 4 (2009), ss. 530–546, doi: 10.1111/j.1751-9004.2009.00181.x.
- SOLOMON Robert C., *Duygulara Sadakat*, çev. Funda Çoban, Ankara: Nika Yayınevi, 2016.
- SOYDEMİR Gökçe A., Elena BASTIDA, Genaro GONZALEZ, “The impact of religiosity on self-assessments of health and happiness: Evidence from the US Southwest”, *Applied Economics*, C. 36, S. 7 (2004), ss. 665–672, doi:10.1080/0003684042000222052.
- SÖZKESEN Muhammet Emin, Serkan BİÇER, “Instagram’da Sosyal Kıyaslama, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Fırat Üniversitesi Üzerinde Bir

- İnceleme”, *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, S. 29 (2018), ss. 302-326, doi: 10.31123/akil.458950.
- SPIELMAN Philip M., “Envy and jealousy: An attempt at clarification”, *Psychoanalytic Quarterly*, C. 40, S. 1 (1971), ss. 59-82.
- SPILLIUS Elizabeth, *Encounters with Melanie Klein: Selected papers of Elizabeth Spillius*, London: Routledge, 2007.
- STARK Rodney, Charles Y. GLOCK, *American Piety: the Nature of Religious Commitment*, Berkeley: University of California Press, 1968.
- STAVROVA Olga, Detlef FETCHENHAUER, Thomas SCHLÖSSER, “Why are religious people happy? The effect of the social norm of religiosity across countries”, *Social Science Research*, C. 42, S. 1 (2013), ss. 90–105, doi: 10.1016/j.ssresearch.2012.07.002.
- STRONGMAN Kenneth T., *The psychology of emotion, from everyday life to theory*, 5. b., England: John Wiley & Sons Ltd., 2003.
- SUBAŞI Necdet, “Dinselliğin Modern Bileşenleri”, *Din-Kültür ve Çağdaşlık Sempozyumu*, Ankara: TDV Yayınları, 2007, ss. 306-320.
- SULLIVAN Harry Stack, *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, London: Tavistock, 1955.
- SULS Jerry, Gerald GAES, John W. GASTORF, “Evaluating a sex-related ability: comparison with same-, opposite-, and combined-sex norms”, *Journal of Research in Personality*, C. 13, S. 3 (1979), ss. 294-304, doi: 10.1016/0092-6566(79)90020-5.
- SULS Jerry, Ladd WHEELER, “A selective history of classic and neosocial comparison theories”, *Handbook of social comparison: Theory and research*, ed. Jerry Suls – Ladd Wheeler, New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2000, ss. 3-19.
- SULS Jerry, René MARTIN, Ladd WHEELER, “Social comparison: Why, with whom, and with what effect?”, *Current Directions in Psychological Science*, C. 11, S. 5 (2002), ss. 159-163, doi: /10.1111/1467-8721.00191.

- SUNG Billy, Ian PHAU, “When pride meets envy: Is social superiority portrayal in luxury advertising perceived as prestige or arrogance?”, *Psychology & Marketing*, C. 36, S. 2 (2018), ss. 113–119, doi: 10.1002/mar.21162.
- SUYÛTÎ, Ebü'l-Fazl Celâleddin Abdurrahman b. Ebî Bekir, *Câmiu's-sağîr: Muhtasarı, Tercüme ve Şerhi*, haz. İsmail Mutlu-Şaban Döğen-Abdülaziz Hatip, C. I-III, İstanbul: Yeni Asya Yayınları, 1996.
- SÛHREVERDÎ Şihâbüddîn, *Gerçek Tasavvuf (Avârifü'l-Meârif)*, 7.B., trc. Dilâver Selvi, İstanbul: Semerkand Yay., 2010.
- SWALLOW Stephen R., Nicholas A. KUIPER, “Social comparison and negative self evaluation: An application to depression”, *Clinical Psychology Review*, C. 8, S. 1 (1988), ss. 55–76, doi: 10.1016/0272-7358(88)90049-9.
- SZCZEŚNIAK Małgorzata, Esmeralda SOARES, “Are proneness to forgive, optimism, and gratitude associated with life satisfaction?”, *Polish Psychological Bulletin*, C. 42, S. 1 (2011), ss. 20–23, doi:10.2478/v10059-011-0004-z.
- TABERÎ, Ebü Ca'fer Muhammed b. Cerîr et-Taberî, *Taberî Tefsiri*, çev. Hasan Karakaya -Kerim Aytekin, Hisar Yayınevi, İstanbul 1996.
- TABUROĞLU Özgür, *Nazar Başkası Nasıl Görür?*, Ankara: Doğu Batı Yayınları, 2017.
- TAI Kenneth, Jayanth NARAYANAN, Daniel J. MCALLISTER, “Envy As Pain: Rethinking the Nature of Envy and Its Implications for Employees and Organizations”, *Academy of Management Review*, C. 37, S. 1 (2012), ss. 107–129, doi:10.5465/amr.2009.0484.
- TAJ Ashbel, Ali SHADID, Zaheer ZAFAR, Gul MEHNAZ, “Impact of Envy on Employee Well-being: Role of Self-efficacy and Job Satisfaction”, *Journal of Behavioural Sciences*, C. 3, S.2 (2020), ss. 97-117.
- TANDOC Edson C., Patrick FERRUCCI, Margaret DUFFY, “Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing?”, *Computers in Human Behavior*, S. 43, S. 1 (2015), ss. 139–146, doi: 10.1016/j.chb.2014.10.053.
- TANGNEY June Price, Susan A. BURGGRAF, Patricia E. WAGNER, “Shame-proneness, guilt-proneness, and psychological symptoms”, *Self-conscious*

emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride, ed. June Price Tangney - Kurt W. Fischer, New York: Guilford Press, 1995, ss. 343-367.

TANGNEY June Price, Peter SALOVEY, “Problematic social emotions: Shame, guilt, jealousy, and envy”, *The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology*, ed. Robin M. Kowalski – Mark R. Leary, Washington, DC: American Psychological Association, 1999, ss. 167-195.

TAŞTAN Seçil, Liderlikte İşlev Dışı Davranış Örüntüleri ve Patolojik Narsisizm: Psikanalitik Kuram Temelli Bir Değerlendirme”, *Istanbul Management Journal*, S. 87 (2019), ss.49-91, doi: 10.26650/imj.2019.87.0003.

TAYLOR Gabriele, “Pride”, *The International Encyclopedia of Ethics*, 2013, doi: 10.1002/ 9781444367072.wbiee253 .

TEIGEN Karl Halvor, “Luck, envy and gratitude: It could have been different”, *Scandinavian Journal of Psychology*, C. 38, S. 4 (1997), ss. 313–323, doi:10.1111/1467-9450.00041.

TILIOUINE Habib, Robert A. CUMMINS, Melanie DAVERN, “Islamic religiosity, subjective well-being, and health”, *Mental Health Religion and Culture*, C. 12, S. 1 (2009), ss. 55–74, doi: 10.1080/13674670802118099.

TİRMİZÎ, Ebu Ali Muhammed b. İsa, *Sünen-i Tirmizî Tercümesi*, trc. Abdullah Parlıyan, 1-111, İstanbul: Konya Kitapçılık, 2004.

TOOHEY Peter, *Edebiyatta Sanatta ve Popüler Kültürde Kıskançlık*, çev. Begüm Kovulmaz, İstanbul: Doğan Kitap, 2014.

TOV-RUACH Leila, “Jealousy, Attention and Loss”, *Explaining Emotions*, ed. Amélie Oksenberg Rorty, London: University of California Press, 1980, ss. 465–488.

TRACY Jessica L., Richard W. ROBINS, “The psychological structure of pride: A tale of two facets”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 92, S. 3 (2007b), ss. 506 –525, doi: 10.1037/0022-3514.92.3.506.

- TRACY Jessica L., Joey T. CHENG, Richard W. ROBINS, Kali H. TRZESNIEWSKI, “Authentic and hubristic pride: The affective core of self-esteem and narcissism”, *Self and Identity*, C. 8, S. 2-3 (2009), ss. 196-213, doi: 10.1080/15298860802505053.
- TRACY Jessica L., Eric MERCADANTE, Zachary WITKOWER, Joey T. CHENG, “The evolution of pride and social hierarchy”, *Advances in Experimental Social Psychology*, ed. Bertram Gawronski, Academic Press, 2020, ss. 51-114.
- TSANG Jo-Ann, Ashleigh SCHULWITZ, Robert D. CARLISLE, “An experimental test of the relationship between religion and gratitude”, *Psychology of Religion and Spirituality*, C. 4, S. 1 (2012), ss. 40-55, doi: 10.1037/a0025632.
- TURGAY Nurettin, “İslam’da Haset Kavramı”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, S. 12 (2004), ss. 73-96.
- TUZGÖL DOST Meliha, “Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, C. 3, S. 23 (2005), ss. 103-111.
- TÜRKDOĞAN Orhan, *Bilimsel Araştırma Metodolojisi*, 6. b., İstanbul: Timaş Yayınları, 2009.
- UPENIEKS Laura, Joanne FORD-ROBERTSON, “Give thanks in all circumstances? Gratitude toward God and health in later life after major life stressors”, *Research on Aging*, C. 44, S. 5-6 (2021), ss. 392-404, doi: 10.1177/01640275211033914.
- UYSAL Veysel, “İslâmî Dindarlık Ölçeği Üzerine Bir Pilot Çalışma”, *Journal of Islamic Research*, C. 8, S. 3-4 (1995), ss. 263-271.
- ÜNALAN TURAN Sümeyra, *Çalışma Hayatının Dindar Kadının Dinî Anlayış ve Uygulamalarına Etkisi Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma*, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa, 2013.

- VAN CAPPELLEN Patty, Rimé BERNARD, “Positive emotions and self-transcendence”, *Religion, personality, and social behavior*, ed. Vassilis Saroglou, New York, NY: Psychology Press, 2014, ss. 123-145.
- VAN DE VEN Niels, Marcel ZEELENBERG, Rik PIETERS, “Leveling up and down: The experiences of benign and malicious envy”, *Emotion*, C. 9, S. 3 (2009), ss. 419–429, doi: 10.1037/a0015669.
- VAN DE VEN Niels, Marcel ZEELENBERG, Rik PIETERS, “Why envy outperforms admiration”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, C. 37, S. 6 (2011b), ss. 784–795, doi: 10.1177/0146167211400421.
- VAN DE VEN Niels, Marcel ZEELENBERG, Rik PIETERS, “Appraisal patterns of envy and related emotions”, *Motivation and Emotion*, C. 36, S. 2 (2012), ss. 195–204. doi:10.1007/s11031-011-9235-8.
- VAN DE VEN Niels, Charles E. HOOGLAND, Richard H. SMITH, Wilco W van DIJK, Seger M. BREUGELMANS, Marcel ZEELENBERG, “When envy leads to schadenfreude”, *Cognition and Emotion*, C. 29, S. 6 (2015), ss. 1007-1025, doi: 10.1080/02699931.2014.961903.
- VAN DE VEN Niels, Marcel ZEELENBERG, “On the counterfactual nature of envy: “It could have been me”, *Cognition and Emotion*, C. 29, S. 6 (2015), ss. 954–971. doi:10.1080/02699931.2014.957657.
- VAN DIJK Wilco W., Jaap W. OUWERKERK, Sjoerd GOSLINKA, Myrke NIEWEG, “Deservingness and Schadenfreude”, *Cognition and Emotion*, C. 19, S. 6 (2005), ss. 933–939, doi: 10.1080/02699930541000066.
- VAN DIJK Wilco W., Jaap W. OUWERKERK, Sjoerd GOSLINKA, Myrke NIEWEG, Marcello GALLUCCI, “When people fall from grace: Reconsidering the role of envy in Schadenfreude”, *Emotion*, C. 6, S. 1 (2006), ss. 156 –160, doi:10.1037/1528-3542.6.1.156.
- VAN DIJK Wilco W., Jaap W. OUWERKERK, Sjoerd GOSLINKA, “The impact of deservingness on schadenfreude and sympathy: Further evidence”, *The Journal of Social Psychology*, C. 149, S. 3 (2009), ss.390– 392, doi:10.3200/SOCP.149.3.390-392.

- VAN DIJK Wilco W., Guido M. VAN KONINGSBRUGGEN, Jaap W. OUWERKERK, Yoka M. WESSELING, “Self-esteem, self-affirmation, and schadenfreude”, *Emotion*, C. 11, S. 6 (2011a), ss. 1445–1449. doi:10.1037/a0026331.
- VAN DIJK Wilco W., Jaap W. OUWERKERK, Yoka M. WESSELING, Guido M. VAN KONINGSBRUGGEN, “Towards understanding pleasure at the misfortunes of others: The impact of self-evaluation threat on schadenfreude”, *Cognition & Emotion*, C. 25, S. 2 (2011b), ss. 360–368, doi:10.1080/02699931.2010.487365.
- VAN DIJK Wilco W., Jaap W. OUWERKERK, Richard H. SMITH, Mina CIKARA, “The role of self-evaluation and envy in schadenfreude”, *European Review of Social Psychology*, C. 26, S. 1 (2015), ss. 247–282, doi:10.1080/10463283.2015.1111600.
- VAN OSCH Yvette, Marcel ZEELENBERG, Seger M. BREUGELMANS, "The self and others in the experience of pride." *Cognition and Emotion*, C. 32, S.2 (2018), ss.404-413, doi: 10.1080/02699931.2017.1290586.
- VECCHIO Robert P., “Negative emotion in the workplace: Employee jealousy and envy”, *International Journal of Stress Management*, C. 7, S. 3 (2000), ss. 161–179, doi: 10.1023/A:1009592430712.
- VEIGA John F., David C. BALDRIDGE, Lívia MARKOCZY, “Toward greater understanding of the pernicious effects of workplace envy”, *The International Journal of Human Resource Management*, C. 25, S. 17 (2014), ss. 2364–2381, doi: 10.1080/09585192.2013.877057.
- VERGOTE Antoine, *Din, İnanç ve İnançsızlık*, çev. Veysel Uysal, İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1999.
- VIDAILLET Bénédicte, “Lacanian theory's contribution to the study of workplace envy”, *Human Relations*, C. 60, S. 11 (2007), ss. 1669-1700, doi: 10.1177/0018726707084304.
- VIDAILLET Bénédicte, *Workplace Envy*, London: Palgrave MacMillan, 2008.
- VISHKIN Allon, Yochanan E. BIGMAN, Roni PORAT, Nevin SOLAK, Eran HALPERIN, Maya TAMIR, “God rest our hearts: religiosity and cognitive

- reappraisal”, *Emotion*, C. 16, S. 2 (2016), ss. 252–262, doi: 10.1037/emo0000108.
- VRABEL Jennifer K., Virgil ZEIGLER-HILL, Ashton C. SOUTHARD, “Self-esteem and envy: Is state self-esteem instability associated with the benign and malicious forms of envy?”, *Personality and Individual Differences*, C. 123 (2018), ss. 100–104, doi: 10.1016/j.paid.2017.11.001.
- WANG Long, J. Keith MURNIGHAN, “On greed”, *The Academy of Management Annals*, C. 5 S. 1 (2011), ss. 279–316. doi:10.1080/19416520.2011.588822.
- WANG Hai-Zhen, Ting-Ting YANG, James GASKIN, Jin-Liang WANG, “The longitudinal association between passive social networking site usage and depressive symptoms: The mediating role of envy and moderating role of life satisfaction”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, C. 38, S. 3 (2019), ss. 181–199, doi: 10.1521/jscp.2019.38.3.181.
- WANG Wei, Mingzhu WANG, Qian HU, Pengcheng WANG, Li LEI, Suo JIANG, “Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality”, *Journal of Affective Disorders*, C. 270 (2020), ss. 143–149, doi: 10.1016/j.jad.2020.03.173.
- WARR Peter, “A study of psychological well-being”, *British Journal of Psychology*, C. 69, S. 1 (1978), ss. 111–121, doi: 10.1111/j.2044-8295.1978.tb01638.x.
- WATKINS Philip C., Kathrane WOODWARD, Tamara STONE, Russell L. KOLTS, “Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being”, *Social Behavior and Personality*, C. 31, S. 5 (2003), ss. 431-451. doi:10.2224/sbp.2003.31.5.431.
- WATKINS Philip C., Jens UHDER, Stan PICHINEVSKIY, “Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing”, *The Journal of Positive Psychology*, C. 10, S. 2 (2015), ss. 91–98, doi: 10.1080/17439760.2014.927909.
- WEBER, Max, *Protestan Ahlâk ve Kapitalizmin Ruhü*, çev. Zeynep Aruoba, İstanbul: Hil Yayınları, 1985.

- WEI Xinni, Feng YU, "Envy and Environmental Decision Making: The Mediating Role of Self-Control", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, C. 19, S. 2 (2022), ss.1-11, doi: 10.3390/ijerph19020639.
- WEIDMAN Aaron C., Jessica L. TRACY, Andrew J. ELLIOT, "The benefits of following your pride: Authentic pride promotes achievement", *Journal of Personality*, C. 84, S. 5 (2016), ss. 607-622, doi: 10.1111/jopy.12184.
- WEINER Bernard, *Social motivation, justice, and the moral emotions*, Mahwah, NJ: Erlbaum Associates Publishers, 2006.
- WEST Marcus, "Envy and difference", *Journal of Analytical Psychology*, C. 55, S. 4 (2010), ss. 459–484, doi: 10.1111/j.1468-5922.2010.01860.x.
- WHEELER Ladd, Kunitate MIYAKE, "Social comparison in everyday life", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 62, S. 5 (1992), ss. 760- 773, doi: 10.1037/ 0022-3514.62.5.760.
- WHITE Judith B., Ellen J. LANGER, Leeat YARIV, John C. WELCH IV, "Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons", *Journal of Adult Development*, C. 13, S. 1 (2006), ss. 36–44, doi: 10.1007/ s10804-006-9005-0.
- WILLIAMS Lisa A., David DeSTENO, "Pride and perseverance: The motivational role of pride", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 94, S. 6 (2008), ss. 1007–1017, doi: 10.1037/0022-3514.94.6.1007.
- WILLIAMS Lisa A., David DeSTENO, "Pride: Adaptive social emotion or seventh sin?", *Psychological Science*, C. 20, S. 3 (2009), ss. 284–288, doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02292.x.
- WILSON Warner R., "Correlates of Avowed Happiness", *Psychological Bulletin*, C. 67, S. 4 (1967), ss. 294- 306, doi: 10.1037/h0024431.
- WITVLIET Charlotte vanOyen, Fallon J. RICHIE, Lindsey M. Root LUNA, Darly R. VAN TONGEREN, "Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states", *Journal of Positive Psychology*, C. 14, S. 3 (2018), ss. 271–282, doi: 10.1080/17439760.2018.1424924 .

- WOOD Joanne V., “Theory and research concerning social comparisons of personal attributes”, *Psychological Bulletin*, C. 106, S. 2 (1989), ss. 231–248.
- WOOD Alex M., Stephen JOSEPH, Alex LINLEY, “Coping style as a psychological resource of grateful people”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, C. 26, S. 9 (2007), ss. 1076-1093, doi: 10.1521/jscp.2007.26.9.1076.
- WOOD Alex M., Stephen JOSEPH, John MALTBY, “Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model”, *Personality and Individual Differences*, C. 45, S. 1 (2008a), ss. 49–54, doi: 10.1016/j.paid.2008.02.019.
- WOOD Alex M., John MALTBY, Raphael GILLETT, P. Alex LINLEY, Stephen JOSEPH, “The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies”, *Journal of Research in Personality*, C. 42, S. 4 (2008b), ss. 854–871, doi: 10.1016/j.jrp.2007.11.003.
- WU Jiao, Mark SRITE, “Envy on social media: The good, the bad and the ugly”, *International Journal of Information Management*, C. 56, S. 2 (2021), ss. 1-16, doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2020.102255.
- WUBBEN Maarten, David DE CREMER, D., Eric VAN DIJK, “Is pride a prosocial emotion? Interpersonal effects of authentic and hubristic pride”, *Cognition & Emotion*, C. 26, S. 6 (2012), ss. 1084–1097, doi: 10.1080/02699931.2011.646956.
- XIANG Yanhui, Qi LI, Xia DONG, Rong YUAN, “Envy and emotional intelligence: Evidence from a cross-lagged analysis”, *PsyCh Journal*, C. 9, S. 5 (2020), ss. 660–667, doi: 10.1002/pchj.363.
- YANG-TANG, Validating the "Two Faces" of Envy: The Effect of Self-Control, *Front. Psychol.* C. 12, 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.731451.
- YAPICI Asım, “Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir MetaAnaliz Denemesi”, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 17, S. 2 (2012), ss. 1-34.

- YAPICI Asım, “Dini Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 2, S. 2, 2002, ss. 75-117.
- YAZÇIÇEK Ramazan, *Haset*, 2. B., İstanbul: Ekin Yayınları, 2014.
- YAZIR E. M. Hamdi, *Hak Dini Kur’ân Dili*, sad. İsmail Karaçam - Emin Işık - Nusrettin Bolelli - Abdullah Yücel, C. I-X, İstanbul: Zehreveyn Yayınları, 1992.
- YEUNG Dannii Y., Carmen K. M. WONG, David P. P. LOK, “Emotion regulation mediates age differences in emotions”, *Aging & Mental Health*, C. 15, S 3 (2011), ss. 414 – 418, doi: 10.1006/13607863.010.536136.
- YILDIZ Murat, “Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Bir Çalışma”, *Tabula Rasa*, S. 1 (2001), ss. 19-42.
- YIP Jonathan J., Anita E. KELLY, “Upward and downward social comparisons can decrease prosocial behavior”, *Journal of Applied Social Psychology*, C. 43, S. 3 (2013), ss. 591–602, doi: 10.1111/j.1559-1816.2013.01039.x.
- YÜKSEL Asuman, Nagihan OĞUZ DURAN, “Minnettarlık Ölçeği’nin Yetişkinlere Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları”, *Çağdaş Eğitim Dergisi Akademik*, C. 1, S. 1 (2012a), ss. 31-40.
- YÜKSEL Asuman, Nagihan OĞUZ DURAN, “Turkish adaptation of the Gratitude Questionnaire”, *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, S. 46, (2012b), ss. 199–216.
- ZANNA Mark P., George R. GOETHALS, Janice F. HILL, “Evaluating a sex related ability: Social comparison with similar others and standard setters”, *Journal of Experimental Social Psychology*, C. 11, S. 1 (1975), ss. 86–93, doi: 10.1016/S0022-1031(75)80013-8.
- ZELL Ethan, Jason E. STRICKHOUSER, “Comparisons across dimensions, people, and time: On the primacy of social comparison in self-evaluations”, *Social Psychological and Personality Science*, C. 11, S. 6 (2020), ss. 791–800, doi: 10.1177/1948550619884564.
- ZIZZO Daniel John, Andrew J. OSWALD, “Are people willing to pay to reduce others' incomes?”, *Annales d'Economie et de Statistique*, 63/64 (2001), ss. 39-62, doi: 0.2307/20076295.

ZURRIAGA Rosario, Pilar GONZÁLEZ-NAVARRO, Abraham P. BUUNK, “Envy in the workplace: A systematic review of the past five years”, *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, C. 20, S. 4 (2020), ss. 1247–1256, doi: 10.17652/rpot/2020.4.09.

EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu anket formu “Değer Yıkıcı Bir Duygu Olarak Haset Psikolojisi Üzerine Bir Araştırma” başlıklı doktora çalışması kapsamında hazırlanmıştır. Araştırmanın sonuçları tamamen bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Anket formunda ad-soyad gibi kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Elde edilen bilgiler üçüncü şahıslar ile kesinlikle paylaşılmayacaktır. Anketi cevaplamanız için sizden sadece 10 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmanın bilimsel ve güvenilir olabilmesi her maddeyi titizlikle okuyup, samimi ve gerçeğe uygun cevaplar vermenize bağlıdır. Lütfen hiçbir soruyu yanıtsız bırakmayınız. Size en yakın gelen ifadeyi işaretleyiniz. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Arş. Gör. Esra İRK
Bursa Uludağ Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Doktora Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız: 18-30 () 31-40 () 41-50 () 51-60 () 61 yaş ve üzeri ()
3. Eğitim Durumunuz: İlkokul () Ortaokul () Lise () Önlisans () Lisans ()
Lisansüstü ()
4. Medeni Haliniz: Bekar () Evli Bekar () Diğer ()
5. Mesleğiniz:
6. Hayatınızın Çoğunu Geçirdiğiniz Yer: Köy/Belde () Kasaba () İlçe () Şehir ()
Büyük Şehir ()
7. Sizce sosyo-ekonomik düzeyinizi aşağıdakilerden hangisi ifade ediyor?
Düşük () Orta () Yüksek ()

EK 2. BeMaS-T HASET VE GIPTA ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

Aşağıda, bir başkasının üstün özellik, başarı ve varlığına (mal, çocuk vb.) sahip olmadığınızı düşündüğünüz ve bu üstünlüğü elde etmeyi arzuladığınız ya da diğerinin bu üstünlüğü kaybetmesini istediğiniz durumlarla ilgili maddeler yer almaktadır.

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM (1)	KATILMIYORUM (2)	KISMEN KATILMIYORUM (3)	KISMEN KATILYORUM (4)	KATILYORUM (5)	KESİNLİKLE KATILYORUM (6)
1. Başkalarını kıskandığımda gelecekte onlar kadar nasıl başarılı olabileceğime odaklanırım.						
2.Benden üstün olan insanların üstünlüklerini kaybetmelerini isterim.						
5. Kendim için istediğim bir şeye başkaları sahipse onu ellerinden almak isterim.						
7.Başkalarının üstün başarılarına ulaşmak için çabalarım.						
10. Başkalarının başarılarını gördüğümde onlara içerler ve öfkelenirim.						

EK 3. DİNDARLIK ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

Lütfen aşağıdaki ifadelere uygun gördüğünüz sıkları işaretleyiniz.

1). Dini inançlarım muhtaçlara yardım etmemde etkilidir.

(a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

2). İbadet ederken kendimi Allah'a yakın hissedirim.

(a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

4). Sosyal problemlerle (ailevi problemler, geçim sıkıntısı vb) ilgili çözüm yolları ararken dini inançlarınızın rolü olur mu?

(a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

8). İbadetlerinizi gereği gibi yerine getirebilmek için sahip olduğunuz bilgi düzeyini nasıl buluyorsunuz?

(a) Çok İyi (b) İyi (c) Orta (d) Zayıf (e) Hiçbir bilgim yok

10). Dini inançlarım gereği komşularıma iyi davranıyorum.

(a) Her zaman (b) Çoğu zaman (c) Bazen (d) Nadiren (e) Hiçbir zaman

EK 4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

	HİÇ KATILMIYORUM (1)	KATILMIYORUM (2)	KISMEN KATILMIYORUM (3)	KATILMIYORUM (4)	TAAMAMEN KATILMIYORUM (5)
1. Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.					
6.Gündelik yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi baş ederim.					
9. Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissedirim.					
10.Yaşam öyküme baktığımda, olayların gelişme şeklinden memnuniyet duyarım.					
14. İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı çok ilişkim olmadı.					
18. Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.					

EK 5. MİNNETTARLIK ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM (1)	KATILMIYORUM (2)	KİSMEN KATILMIYORUM (3)	KARARSIZIM (4)	KİSMEN KATILYORUM (5)	KATILYORUM (6)	KESİNLİKLE KATILYORUM (7)
1. Hayatta minnettar olacağım çok şeye sahibim.							
2. Minnettar olduğum şeylerin listesini yapsaydım, bu çok uzun bir liste olurdu.							
4. Çok çeşitli insanlara minnettarım.							
6. Bir şeye veya birine karşı minnettarlık hissetmem için çok zaman geçebilir.*							

*3 ve 6. maddeler ters puanlanır.

EK 6. ETİK KURUL İZİNİ



BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ
29 Ocak 2021

OTURUM SAYISI
2021-01

KARAR NO 8: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi Esra İRK'in "Değer Yıkıcı Bir Duygu Olarak Haset Psikolojisi Üzerine Bir Araştırma" adlı tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda: Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi Esra İRK'in "Değer Yıkıcı Bir Duygu Olarak Haset Psikolojisi Üzerine Bir Araştırma" adlı tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucaya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı	Esra		İRK
Doğum Yeri ve Yılı			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		Arapça
Eğitim Durumu	Başlama - Bitirme Yılı		Kurum Adı
Lise	2003	2007	Kütahya Anadolu İmam Hatip Lisesi
Lisans	2008	2012	Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Yüksek Lisans	2012	2015	Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Doktora	2015	2022	Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Çalıştığı Kurum	Başlama - Ayrılma		Çalışılan Kurumun Adı
1.	2012	2014	Gemlik Anadolu İmam Hatip Lisesi
2.	2014	2021	Bursa Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
3.	2021	Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Üye Olduğu Bilimsel ve Meslekî Kuruluşlar			
Katıldığı Proje ve Toplantılar			
Yayımlar:	İrk E., Gürses İ., “Hasedin İnsan Hayatındaki Yıkıcı Etkileri ve Çözüm Arayışları”, <i>Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi</i> , C. 30, S. 2 (2021), ss. 389-421.		
Diğer:			
İletişim (e-posta):			
	Tarih: İmza: Adı-Soyadı:	Esra İRK	